NUMER POŚWIĘCONY HIGIENIE I KULTURZE ŻYCIA CODZIENNEGO

CHRONI
RATUJE

POLSKI CZERWONY KRZYŻ

Nr. 10-ty
Rok 1937



Choinka w punkcie okulistycznym P. C. K. w Smorgoniach. Tradycyjny niedźwiedź Smorgoński stoi z wiankiem obwarzanków obok Ś-tego Mikołaja.

TREŚĆ NUMERU:

SOMMAIRE:

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM.

Nr. 10-ty WARSZAWA, GRUDZIEŃ 1937 R. ROK XVII

Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE
ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

Kom. Red.: Dr. T. Dzierzkowski, M. Ulrichsowa. Redaktor: Z. Wołłowiczowa. Wydawca: Zarz. Głów. P. C. K.

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Kredytowa 9, tel. 6.61-71. czynna codziennie od godziny 10—2 popołudniu. Konto w P.K.O. Nr. 10.540.
Prenumerata roczna 5 zł., zagranicą 1 dol.

Wszystkim Członkom Polskiego Czerwonego Krzyża i Czytelnikom naszego pisma Redakcja składa najserdeczniejsze życzenia „Wesołych Świąt" i pomyślnego, szczęśliwego Nowego Roku.

Numer niniejszy zamyka okres dziesięciolecia istnienia „Polskiego Czerwonego Krzyża", jako centralnego organu P.C.K. W ciągu tego okresu „Polski Czerwony Krzyż" starał się być istotnym łącznikiem pomiędzy centralą — Zarządem Głównym P. C. K., a tymi wszystkimi działaczami, którzy w Okręgach, Oddziałach i Kołach nie szczędzą swych wysiłków i poświęcenia w pracy podejmowanej dla dobra społeczeństwa pod znakiem Czerwonego Krzyża.

Łamy „Polskiego Czerwonego Krzyża" odzwierciadlały działalność całej naszej Instytucji, jej poczynania, wysiłki i dążenia. Wciągając do współpracy wybitne pióra lekarskie, społeczne i literackie, dążyliśmy do tego, aby wszelkie zagadnienia, wchodzące w zakres zainteresowań P.C.K. znalazły swój wyraz w naszym piśmie i przyczyniały się do pogłębiania i rozszerzania wiadomości naszych Czytelników — działaczów P.C.K. — dla dobra ich pracy w terenie.

Idąc z duchem czasu i dążąc do osiągnięcia coraz to lepszych wyników na naszym odcinku pracy, podejmujemy obecnie zamierzenia, odbiegające od dotychczas przyjętych wzorów. Pragniemy, aby pismo nasze docierało do jak najszerszych warstw społeczeństwa i aby w ten sposób zdobywało nowych członków P.C.K. Charakter pisma oraz szata jego zewnętrzna ulegną zmianie. Wszelkie zagadnienia, jakie będziemy poruszali, będą ujmowane w formie bardzo popularnej i dostępnej.

Zagadnienia zdrowia publicznego, higieny indywidualnej i zbiorowej, higieny wiejskiej, pielęgniarstwa, krzewienie zasad higieny w szkole i w rodzinie przez Koła Młodzieży P.C.K., niezmiernie doniosłe zagadnienie ratownictwa przeciwgazowego ludności cywilnej oraz aktualności związane z bieżącym życiem społecznym w Polsce i zagranicą — znajdą na łamach pisma, wydawanego przez Polski Czerwony Krzyż szerokie omówienie.

Dostosowane do dzisiejszych wymagań, pismo nasze będzie znacznie obszerniejsze i bogatsze pod względem techniki wydawniczej i nowoczesnej grafiki.

Pragnąc, aby zyskało większy, niż dotychczas zastęp czytelników i abonentów, obniżyliśmy prenumeratę, która od stycznia 1938 roku będzie wynosiła zł. 3.—

Będziemy dążyli do zdobycia jak największej liczby członków, w myśl słów Pana Prezydenta Rzeczypospolitej: „Rozwój Czerwonego Krzyża — to poczucie zwiększonego bezpieczeństwa w chwilach katastrofy".

Ufamy, iż ze strony naszych działaczów w Okręgach, Oddziałach i Kołach spotka nas życzliwe i czynne poparcie. Wyrażać się ono winno przede wszystkim w akcji rozpowszechniania nowego pisma na swoim terenie.

REDAKCJA.

MELCHIOR WAŃKOWICZ.

Cykl: *Czerwony Krzyż — na ziemi „szeptunów”.*

III

BORYKANIE SIĘ...

Im dzikszy kraj, tym gorzej. A gdzież jest dzikszy, jeśli nie na linii dawnych okopów.

Dawnych okopów?... Toż dziewiętnaście lat! Lśnią porfiry w M.S.Zecie, cichutko roztwierają się podwójne drzwi w niezmierzonych perspektywach Banku Gospodarstwa Krajowego, leciutko, radośnie wyfruwa w lazur nieba wagonik kolejki linowej, dzieci urzędnicze się bawią po ogródkach willi podmiejskich, dzieci, które urodziły się po wojnie, w ogródkach, które powstały po wojnie.

Dawne okopy? Czy te, do których ciągną sznury autokarów; ładowni w dobre waluty turyści oglądają fort „des bayonettes” zasypany pociskiem, z którego sterczą dotąd bagnety zasypanych żołnierzy, przeszłości na znak, a potem idą do schludnych domków, wkrąg wyrosłych i na werandach ocienionych winem piją *vin du pays* i przeglądają kupione widokówki.

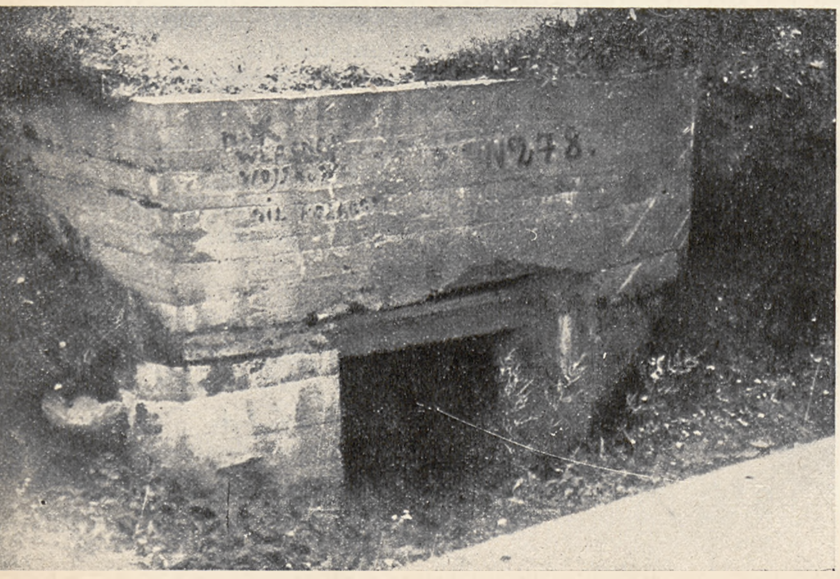
Dawne okopy? — Toż źródło chwały dla narodu i źródło zarobku dla ludności.

Ale te nasze okopy, okopy na ziemiach dawnego W. X. Litewskiego, nie dają ani chwały, ani chleba. Dają tylko dotąd zbrużdżoną bliznami ziemię, w której sterczy jadowity drut, zbocza pokancerowane, żelaza złe, zawzięte i przerdzewiałe, pociski, które tają całą nienawiść z przed dwudziestu lat i rwą niebacznych pastuszków w strzępy.

Nasze okopy — to jeszcze nie wylizane sparszywiałe pustacie, to jeszcze i dotąd zwolnione tempo życia, to przemożne stolice duru, to stajnie po czterech rumakach apokalipsy, w których i obecnie zaraza stoi „nóżką grzebie”.

Stolica tych obszarów — zwidów, które zasiewamy zwolna i w tempie jaki przystoi Polsce drugorzędnej — to Smorgonie.

Takich „ziemlanek” wiele dotychczas pozostało po Wielkiej Wojnie.



ZAPACH PRZESZŁOŚCI.

Pamiętam, tuż po wojnie, jechałem koleją i z okna mi pokazano: tu były Smorgonie. Las rumowisk ze zburzonymi kominami; nowoczesne Herkulanum i Pompeja.

I podjeżdżałem teraz. Rynek brukowany drobnym obłym kamieniem, stragany i żydy. — Zamknęła się Rosja-matuszka, która żywiła ongi Smorgonie, że sześćdziesiąt w nich pracowało garbarni, życie pyta „poco wy tu?”, a to wszystko łazi i płodzi się po matce ziemi; czepliwe jest życie ludzkie, uparte jest istnienie człowiecze, upartsze niż wesz. Odjechały kamery dezynsekcyjne wielkiej wojny, skończyła się wielka dezynfekcja dziejowa, a do mego auta podchodzą z pytaniem „może panu trzebno nomier?”, tak, jak dawniej podchodzili do zabłoconej sfatygowanej bryczki.

Czemu się śpieszysz, człowieku szalony? Wejdź do tego „numeru” — może ci postawią samowar, przyniosą świetne chały i kiełbasy w wianuszku i podadzą całkiem gratis i bez wpisywania do rachunku atmosferę lat, kiedy „oni” szli w pole. Na tym rozległym rynku wieszano „niezatwierdzonego w heroldii” Franciszka, syna Leonarda Apanowicza za branie udziału w oddziale powstańczym, za potyczkę, za powieszenie zdrajcy „odnodworca” Nosiewicza. Pewno z tego miejsca dobrze było widać. A potem do „numerów” długie lata przyjeżdżali dziedzice i dziedziczki, wyładowywali wiktuały, pili herbatę przy kipiących samowarach, rozmawiali szeptem, znów jechali rozkisłymi drogami pod gniotem niskiego Oszmiańskiego nieba i dopustu Bożego, woli Bożej i ludzkiej rezygnacji i ludzkiego czekania.

Nacisnąłem starter; poprawiłem się na poduszkach wozu; warknęła butna nowoczesność na skulonych żydzinów; słońce zachodziło w uliczkach, roztapiających się już za rzeczkę w leśny piasek; kołatał niezdrowo przemęczony motor, dzwonić poczynały wentyle; kołatało we mnie zmęczone serce mojego narodu, przedzierającego się przez te tu sprawy od tyluset lat; warczał motor, objeżdżając rynek; gdybym tu ja był za młodu, albo mój baćka, albo baćki baćka, zwijał by się pod nami koń i tak samo niecierpliwie ciągnął cień niecierpliwego boru.

I gdy tak się miotam, że to Smorgoniom rady nie mogę dać, ani przebić się przez uprzejmą konwencjonal-

ność obwarzanków, wiszących na straganach, w uliczce od rynku słońcu w łysk, tyłem do czarnego cienia spostrzegam dwuch staruszków w białych kitlach; by cybuch, by półkwaterek — zwid jakowyś...

— Czołem waszmościom!...

— Czołem! — unisono odrzekają staruszkowie.

— Zaliż wolno wiedzieć, czym się cni panowie parają w tym sławnym akademickim mieście?

Ale i sam już widzę szyld: apteka.

Apteka, to wielkie na prowincji słowo. To — klub, to pierwsza porada, to zapach ingrediencji, w którym stoją wonie całego dalekiego świata, to wreszcie, jeśli o dziecinne wspomnienia chodzi — proszki musujące i owocowe, karmin, cali chloricum, jeśli o młodzieńcze — hypermanganicum, jeśli o starcze — kwiat lipowy, rumianek...

Apteka — to wszystkie fibry ludzkiego życia i ludzkich wspomnień.

Na naszych ziemiach apteka jest pono najbliższa tych czasów, kiedy to, jak pisze Bystroń, „aptekarze nie tylko lekarstwami się trudnili i stanowili konkurencję dla kupców". Toteż nieraz aptekarz figuruje w aktach jako „aromatarius". Trudnili się też cukrownictwem. Toteż Morstin pisał:

„A jeśli jeszcze dasz i piernika
Napiszę na drzwiach: tu sławna aptyka".

Nosił wilk przez tyle set lat, ponieśli i wilka. Teraz takąż samą konkurencję aptekom kresowym, jak ongi apteki kupcom i lekarzom — robią składy apteczne.

Dr med. H. Rudziński w książce pt. „Zdrowotność publiczna na Wileńszczyźnie" pisze:

„Drogerie to największa bolączka Kresów Wschodnich w dziedzinie lecznictwa. Z małymi wyjątkami są to nędzne sklepiki z prowokującymi szyldami „Skład apteczny" przy czym wyraz „apteczny" jest napisany dużymi literami. Właściciele ich często zaledwie umieją czytać, a w oczach ludności, zwłaszcza wiejskiej, uchodzą za aptekarzy.

„Są drogerie, należące do felczerów nieuprawnionych, pomocników aptekarskich, i te są jeszcze bardziej szkodliwe, gdyż b. często prócz niedozwolonego handlu środkami leczniczymi silnie działającymi i odurzającymi, zajmują się partactwem lekarskim. Nadzór sanitarno - lekarski nad tymi zakładami jest wysoce utrudniony z braku normujących przepisów prawnych".

Na ganeczku siedzą pp. Witold Wysocki, sześćdziesięcioletni właściciel Smorgońskiej apteki i jego brat, siedemdziesięcioletni Aleksander, również aptekarz.

Pan Witold aptekę w 1903 r. od żyda kupił. Z przepastnej szuflady wyciąga receptę z tamtych przedwojennych czasów. Recepta musiała mieć dwugłowego orła w samym środku w dole. To on, prowizor Wysocki, wywalił w dole wielki herb Smorgoń — niedźwiedzia z niedźwiednikiem, a orzełka dwugłowego maciupeńkiego dał na marginesie. Miał o to przykrości.



Aptekarze Wysoccy w Smorgoniach (...by cybuch, by półkwaterek — zwid jakowyś...).

Powiało na mnie wspomnieniami dawnych lat; kiedy po rynku szedł sobie w długopołym wicmundurze pan isprawnik, kiedy życie było opięte w wicmundur z błyszczącymi kazionnymi guzikami, a dołem po cichutku jak trawa przygnieciona, wymykało się psikusami, ot takimi receptami, szyldami polskimi, adresowanymi po polsku kopertami — życie polskie.

Pan aptekarz Wysocki, osiedliwszy się w 1903, kiedy kościołów jeszcze nie wolno było wznosić, podjął harmider o budowę kościoła św. Aleksandra, że to na cześć ojca cesarza, a kiedy już wybudowali — wykiwali samodzierżcę chytre Polaki, obrócili kota ogonem i wzięli „neutralnego" patrona.

Po 1905 r. sprowadzono aż cztery polskie nauczycielki. Smorgonie się rozrosły, liczyły 37.000 mieszkańców, prowadziły handel z Sybirem i z Samarkandem.

Aż nagle — wszystko poszło w gruzy.

Wrócił po wojnie z Rosji w 1921 r. pan aptekarz Wysocki — i nie wiedział, kędy iść na plac, gdzie kiedyś stała apteka; nie mógł rozeznać drogi, bo nie było ani jednego domu. Front szedł przez sam środek ulicy, jak w Baksztach, w których podotąd wzdłuż ulic stoją cementowe schrony. Pewien znajomy oficer, co tu z patrolem czasu wojny się zapędził, musiał, napadnięty przez wilki na dawnym rynku, wystrzelawszy naboje, na mur jakiejś ruiny się schronić.

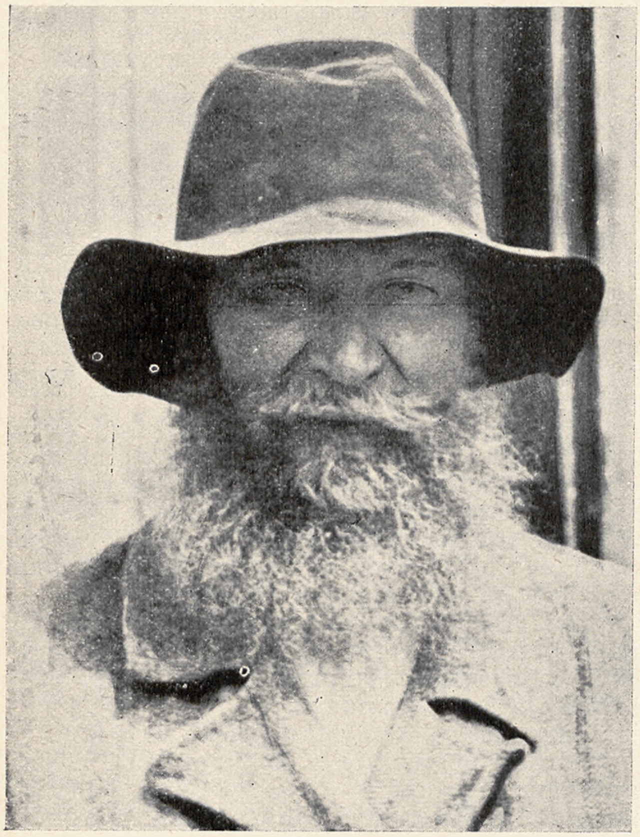
Nu, ot, zaczęli jakoś ludzie się spełzać. Wrócił jakiści durny Amerykaniec na swoją ziemię — zbudował murowany domek; wzięli u niego ten domek na pocztę — rozgłosili co poczta jest i co targi będą się odbywać. A jakie tu targi — Boże zmiłujże się — żona popłakała się, jak pierwszy raz dwie kury na sprzedaż zobaczyła.

Mieliśmy więc kiermasz — trzebaż było mieć i burmistrza. Szutowicza maszynistę

mianowaliśmy; on, znaczy się, burmistrz, a my ławnicy będziem; posiedzenia na głazach na pustym rynku odbywaliśmy.

Zaraz jakoś i doktór „nalaz sie", samże Oszmiańczuk i folwareczek pod Smorgoniami miawszy — dr. Jasiewicz; jak przyjechał, dwadzieścia rodzin w Smorgoniach było, „poczta" i „magistrat". Tak i on mógł być „doktór". Może nie? To i „apteka" otworzyłem, trochę lekarstw na pułeczce położywszy.

Niebawem w aptece pojawia się proboszcz i onże dr. Jasiewicz, typowy Oszmiańczuk, lekarz Ubezpieczalni w Smorgoniach.



Mieszkaniec Smorgoni.

Kiedy począł, w pierwszych latach niepodległości, ordynować, a na „kresy" spadła szarańcza kulturtraegerów, aroganckich z „tutejszymi", łaszczących się przed władzami — zjechał na inspekcję minister Chodźko i zapytał: „cóż tu u was słychać kolego?", — „a ot nic sobie kolego" odpowiedział poczciwy Oszmiańczuk, nie wyznający się w hierarchiach.

Dr. Jasiewicz ma w głowie wszystkich swoich pacjentów; kiedy pewnego razu ubezpieczalnia w Wilnie dowodziła, że ma mniejszą ilość ubezpieczonych — zasiadł i „stante pede" wypisał wszystkich tysiąc dwustu.

LUD I CHOROBA.

Nigdy żaden lekarz tak się nie zrasta z szerokimi masami ludności potrzebującej pomocy lekarskiej, jak lekarz ubezpieczalni.

Naczelny lekarz Ubezpieczalni Wileńskiej, dr. Szniolis, człowiek tutejszy, opowiada wielką ilość zabawnych spostrzeżeń z terenu, w czasach, kiedy sam był jeszcze lekarzem rejonowym gdzieś w Lidzkiem koło Weronowa.

O tym, jak zastał dwuch drabów bujających się na desce, położonej na brzuchu rodzącej.

I jak przywieźli do niego chorego z garnkiem śpiżowym na brzuchu, którego doktór oderwać nie mógł; miał przepuklinę, postawili mu świeczki na pępek i pokryli garczkiem; doktór go do ślusarza odesłał.

I jak pewna kobiecina się skarżyła, że „męża kasa chora zaleczyła; soli glauberskiej dawali; chorował, chorował żołądkiem, a umarł rakiem".

I jak pacjentka, pytana czy jest mężatką, odpowiedziała, płonąc: „panienka" i po namyśle: „ale miawszy..."

Lud ten jest wytrzymały na leczenie i rozumie, że leczenie musi być dokumentne: „Chwaroba, jak chwaroba, ale daj Boh laczennia wytrymać"...

Dr. Jasiewicz tu w Smorgoniach robi co może, ale co tu można poradzić bez szpitala i z tymi przeklętymi odległościami. „No cóż, wieziem do Oszmiany; jak dojedzie, to dojedzie"...

Kiedyś, w 1923 r. wojował o szpital; już miał być, już były zatwierdzone plany...

Miało być starostwo...

Miały być koszary... Też były zatwierdzone plany.

Nic z tego. Ciągnie się dzień powszedni, ale ciężki. Dr. Jasiewicz był ongiś lekarzem ziemskim i otrzymywał 340 rb. miesięcznie. Taką pensję dało mu ziemstwo zaraz po skończeniu medycyny. I co rok wysyłało na swój koszt na studia uzupełniające.

Ech... bogata była matuszka Rosja.

Dr. Jasiewicz obecnie miał za całodzienną harówkę 150 zł., po wielkich targach wywojował 180 zł., po potrąceniach zostaje mu 154 zł.

„Lekarz musi albo żulikować ,albo uciekać, a ja siedzę po głupocie"...

I dobrze, że siedzi. Bo zna lud. Kiedy mu przywożą chorego z różą, robi zastrzyk surowicy i dowodzi, że koniecznie należy zamówić.

„*Jasiewicz umieje zamaulać*" — z uznaniem mówią chłopi.

Bo i pewno. Są sposoby odwieczne i proste. A wierzenia... cóż szkodzi uszanować wierzenia. Inni lekarze piorunują. Wspomniany już dr. Berecki wydziwia: „gębę jemu roz-

niesie — szeptun zaszepcze i szeptunowi sława. A ta morda i tak wcześniej nie odpuchnie niż jej *polagajetsia*".

Dr. Rudziński, naczelnik Wydziału Lekarskiego w Wojew. Wileńskim m. i. pisze do mnie:

„Wierzenia ludowe, jeśli szkodliwe, należy tępić. Ale wierzenia niewinne, mojem zdaniem, to atut w ręce lekarzy; znam lekarza, który wsławił się na wsi przez to, że zalecał najprostsze leki, zioła, ale kładł nacisk na odżywianie, zalecając na każdą chorobę odmienny sposób: wybierz kurę czarną, zarżnij o zachodzie słońca na stronie słonecznej i taką kurę po odpowiednich manipulacjach, też zabarwionych w uroki tajemnic, zjedz w ciągu trzech dni, a potem znów, aż nastąpi poprawa".

Dr. Rosen, szwagier babki, mieszkający w matczynych Nowotrzebach, pozostawił po dziś trwające wspomnienia. Miał wyrobiony cały system: jeśli lekarstwo miało być zażywane naczczo, to kazał je zażywać na rozstajnych drogach, przed wschodem słońca, obracając się trzy razy, a jeśli miało być trzymane w wilgoci, to pod tylną lewą nogą łóżka zakopywać (wówczas jeszcze powszechna była polepa w chatach chłopskich).

Dr. Jasiewicz ma wzgląd na uprzedzenia chłopskie, ale z drugiej strony jest jaskrawym wyznawcą nowych prądów, łączących nieuchronnie z zawodem lekarza konieczność poczucia społecznego. To tak lekarzy współczesnych wychowuje wielkie dzieło ubezpieczeń społecznych.

Wywiązuje się dyskusja. Bracia — aptekarze, ludzie epoki liberalistycznej, wytaczają kolubryny popularnych zarzutów — o byle jakich lekach, aplikowanych przez lekarzy ubezpieczeniowych. Najpospolitszy zarzut, oparty na demagogii prasy brukowej. Rozmawiałem z dziesiątkami lekarzy, pracujących w ubezpieczalniach — im by było najłatwiej stawiać tego rodzaju zarzuty; przecież nie ma nic przykrzejszego, jak odmówić cierpiącemu pomocy, bo na to nie pozwala lekopis zatwierdzony.

Otóż nie znalazłem ani jednej skargi. Jednogłośnie mówią, że lekarstwa w lekospisie wystarczają; że czasem nie ma w nich pięknych opakowań, lub szumnych nazw, ale wszystkie składowe ingrediencje te same.

Bracia aptekarze obstają przy swoim. Teraz przez te ubezpieczenia jest gorzej i ludziom i aptekarzom.

— Panie Aleksandrze — mówi dr. Jasiewicz — pocóż walić ciągle te *patentica*.

Stary aptekarz zaperza się: *patentica*, to gnój, który zalega półki, coraz coś nowego wymyślą, jakiś asortyment mieć trzeba... *patentica*, to zguba aptekarza. Oni nie tego bronią; ot, chcieliby, żeby po dawnemu — niewiele było lekarstw, ale, żeby wszystkie nabywano z wolnej ręki. Bo do czegoż to idzie? Przed wojną jego apteka w Smorgoniach załatwiała 27.000 numerów rocznie, a obecnie załatwia zaledwo 8.000.



Dr Pelikan znajdował jaglicę u 50% dzieci.

Niewiele lekarstw! Ze drżeniem serca pytam, czyli też dzisiaj jeszcze uświadczy w aptece „balsam majowy", albo „bombangie". Dwa to były uniwersalne lekarstwa, któremim był w dzieciństwie kurowan.

A jakże znali! Ileż tego szło...

Nie — nie ma „majowego balsamu".

Nie — nie ma już „bombangie".

Tak oto zginęły ostatnie uniwersalne leki, które dotrwały do mego dzieciństwa. Spadkobiercy uniwersalnie leczącego bezoaru, który rzekomo miał być skamieniałymi łzami jelenia, który połknął żmiję. Jeleń, chcąc wyżyć, musiał wypłakać cały jad żmijowy, a że sprawy się działy w gorących krajach, więc łzy nasycone jadem w piekielnym żarze słońca tężały w kamień bezoar (w gruncie rzeczy były to stwardniałe wydzieliny osadzające się w kiszkach jelenia).

Teraz — zamiast tamtych skutecznych i uniwersalnych leków — półki pełne nienawistnych „*patentica*".

Kluczyki do zegarków chwieją się na brzuchach braci aptekarzy. Są wzburzeni. Do czego dochodzi! Pan wie, że w sąsiednim miasteczku aptekarzowa własnoręcznie pierze bieliznę lekarzowi, bo chce uciekać, bo chce mu jakie takie premie stwarzać, na jakie ją stać, byle siedział, byle ten czerstwy kawałek chleba nie umknął im się do reszty. Istotnie, w ciągu godzinnej rozmowy odwiedził aptekę jeden chory, który nabył coś za dziesięć groszy.

Weryfikuję następnie te sprawy u dr. Rudzińskiego, naczelnika wydziału lekarskiego w Województwie. Mówi, że apteka na terenie województwa wypada na 12 — 18.000 mieszkańców, nie byłoby to źle, gdyby się leczyli, ale oni się nie leczą, bo choć lekarz rejonowy bierze zaledwo złotówkę za poradę, a za sprowadzenie 5—10 złotych (to już gdy wielka odległość), to jednak tych lekarzy rejonowych jest 65-u na 110 gmin wiejskich i miejskich.



P.C.K. — Kolumna Okulistyczna w Ejszyszkach.

Po za tym za lekarstwa trzeba płacić przeciętnie do 5 złotych i lekarstwa te pięciokrotnie powtórzyć. To jest stanowczo po nad kieszeń chłopską. Leki stanowczo są zbyt drogie, bo obciążone przez firmy produkujące szalonymi kosztami konkurencji i reklamy. A chłop pozbawiony jest dobrodziejstwa ubezpieczalni, która ludność miejską nie tylko leczy, ale i obficie uposaża w leki z własnego lekospisu, nie opakowane reklamowo, ale mające składniki te same.

Zresztą co tam mówić o lekach firm prywatnych. Za jeden zastrzyk surowicy przeciwbłoniczej (przeciwdyfterytycznej) trzeba płacić 15 — 20 złotych, aczkolwiek ją wyrabia Państwowy Zakład Higieny.

Czy może zwykły chłop ratować swe dziecko od śmierci w tych warunkach?

NA PLACÓWKACH P. C. K.

W biedę, w przestrzeń, w las, w piach, w sap, w borowinę, w niemożność i w odległość wżyna się pomoc ludzka: ubezpieczalnie obejmują by najmniejsze miasteczka, lekarze rejonowi leczą niemal darmo, a tam, kędy nie dotrze ani lekarz rejonowy, ani ubezpieczalnia — wyprawia się Czerwony Krzyż.

W ciągu ośmiu lat pracy kolumn w powiatach brasławskim, dziśnieńskim, święciańskim, wileńsko - trockim, wołożyńskim i postawskim udzielono 392.286 porad, dokonano 14.934 zabiegów operacyjnych, 707 osób odzyskało wzrok po wieloletniej ślepocie. Zostały zorganizowane punkty okulistyczne P.C.K. w Smorgoniach, w Święcianach i w Duniłowiczach. Okręg zatrudnił narazie sześć higienistek, liczba ich jednak znacznie powiększać się będzie. Kursów dla sióstr pogotowia sanitarnego przeprowadzono w Wilnie 12, w Lidzie — 1, w Brasławiu — 1, w Wilejce pow. — 3, i w Święcianach — 1.

Na dwudziestu specjalnych kursach ratownictwa przeciwgazowego P.C.K. przeszkolił z Wilna i Wileńszczyzny 970 lekarzy, 258 magistrów farmacji, 135 pomocników aptekarskich i 58 właścicieli składów aptecznych.

A najpiękniejsza działalność Czerwonego Krzyża — wśród Młodzieży — w Okręgu Wileńskim stworzyła 198 Kół.

Cenię działalność P.C.K. Widziałem ją na różnych terenach i w różnych fazach. Więc kiedy jechałem przez Ejszyszki, ujrzawszy szyld ze znakiem czerwonego krzyża, wstrzymałem auto. Myślałem, że to jeden z siedemnastu posterunków drogowych, które są zorganizowane na traktach Wileńszczyzny przez P.C.K. Każdy taki posterunek jest zaopatrzony w nosze i w apteczkę.

Tymczasem to się okazała kolumna okulistyczna Czerwonego Krzyża.

Mówiłem o gruźlicy, o położnictwie, o przymiocie i o durze plamistym. A oto piąta klęska na zdrowiu ludności kresowej: jaglica.

Pisałem już kiedyindziej w piśmie Czerwonego Krzyża o kolumnie okulistycznej w Zabrzeziu w Wołożyńskim powiecie i o jaglicy. Potem nieraz jeszcze wyjeżdżałem z lekarzami w teren. Naprzykład w tym swoim objeździe pojechałem z dr. Pelikanem do półkolonij w kilku wsiach pod Widzami w pow. Brasławskim.

Dr. Pelikan (w prostej linii pochodzący od Mickiewiczowskiego Pelikana z „Dziadów", rektora Uniwersytetu Wileńskiego za czasów filomackich) znajdował jaglicę przynajmniej u połowy dzieci.



Dzieciaki same zorganizowały żandarmerię, która doprowadza opornych nieszczęśników przed oblicze pana doktora.



Babulina, której zdjęto kataraktę nie wierzy własnym oczom.

Dr. Jasiewicz mówi, że w znacznej mierze jest to złudzenie; że dziecko, idąc do szkoły lub przedszkola, dostaje się w całkiem inny świat, który nim wstrząsa poprostu fizycznie. Jest poruszone, zażenowane, trze oczy.

Nie chce mi się wierzyć temu twierdzeniu, skoro sam widzę, jak szklaną laseczką dr. Pelikan raz po raz odrywa jagłę z pod wywróconej powieki, jagłę, która pęka. Dzieci płaczą, ale starsi koledzy są rozsądniejsi: zorganizowali lotny patrol policyjny, który ciągnie przed oblicze lekarskie wrzeszczących i opornych nieszczęśników.

Na punkcie w Ejszyszkach tenże nastrój, co i zwykle; moc cierpiących przewiązanych babulek, dziadygów, kuśtykających z kataraktą.

Personel stanowią 2 lekarki, 2 siostry, 1 higienistka. Mają roboty wyżej uszu. Bo to roztłomaczyć każdemu.

Kobiecina, której wpuszczają krople pod powiekę, mówi przymilnie:

— Paniczka, kab więcej tych kropelek...

— Ależ kobietko — tłomaczy lekarka — tu choć wiadro w oko lej, więcej jak te parę kropel nie utrzyma się pod powieką.

Inna pacjentka jest niezadowolona. Oko jej jest beznadziejne. Można tylko wytatuować źrenicę, żeby imitowała żywe oko:

— Paniczka, już kali rabić operaciju, tak akuratnie, a taka malowańnia niepotrzebna.

Wychodzimy na ulicę miasteczka. Lekarka mi opowiada, że kiedy przed kilku dniami zabierała się do operacji, rzuciła asystentce:

— Kokaina!...

— Chwiedora — jęknęła nagle pacjentka.

— Niechże pani da prędzej kokainy — powtarza lekarka, pragnąc jaknajprędzej znieczulić operowaną.

— Chwiedora — słychać ponowny szept.

— Jaż wiem, że macie na imię Chwiedora — mówi lekarka.

— Proszę pani, ona myśli, że jak pani mówi kokaina, to pyta się „jak imia" — objaśnia sanitariusz.

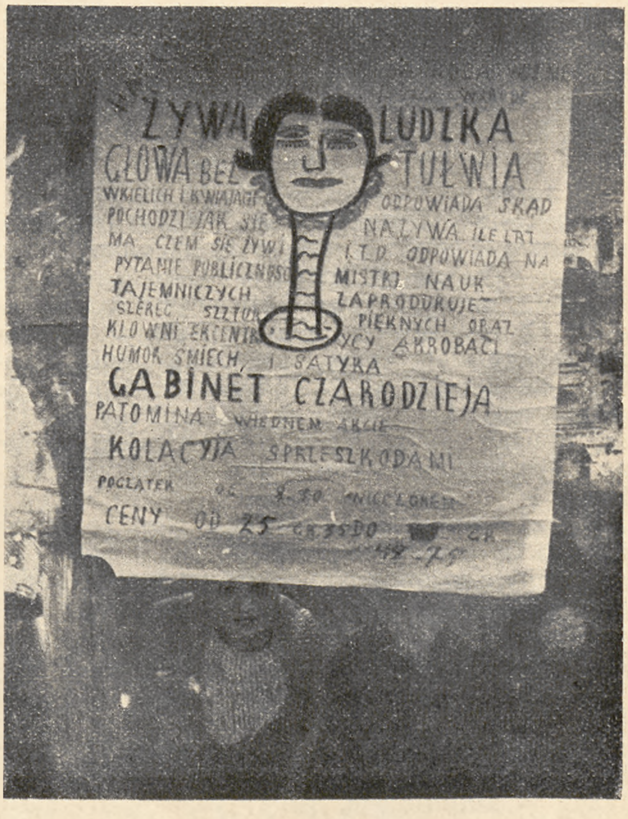
Schodzi zmrok. Nad uliczką wisi szyld; to jakiś przyjeżdżający antrepner zapowiada, że będzie się produkowała „głowa bez tułowia".

Lekarka zmęczonym wzrokiem patrzy na asystentkę:

— Pójdziemy?

I podczas, kiedy podążają do szopy, z której dolatują dźwięki harmonii, wyjeżdżam za miasteczko w pola nad którymi poczyna rozściełać się mgła; myślę o dniu jutrzejszym moim, jakże innym napewno od tych co przeszły i od tych co przyjdą, myślę, że po spektaklu z głową „bez tułwia" lekarki wrócą do chałupy, którą im wydzielono jako kwaterę, a jutro znowu staną oko w oko z cierpieniem, z tłumem chorych, który się nie kończy nigdy, płynie jak męczący jednostajny nurt wody.

Myślę, czy rozumieją, że „znowu siejemy". I myślę — że zapewne — tak... I że te



Plakat w Ejszyszkach.



Wagon emigracyjny P.C.K. w Turmoncie, personel i klienci.

słowa są jak amulet, który wtajemniczeni podają z rąk do rąk. Amulet, który łączy tych co pracują.

P.C.K. znalazłem i nad najpółnocniejszą granicą Rzplitej: w Turmoncie. Legenda emigracyjna skończyła się. Zatknęły się wyloty z Polski. „Pan Balcer w Brazylii" jest romantyczną pieśnią o nieznanym. Grube tomisko dr. Caro o emigracji — czymś, niby opracowanie o grobowcu Tutenkamena. Pół miliona przyrostu rocznego, osiem milionów „niedotrudnionych" na roli — kisi się w garnku polskim.

A tymczasem tu, nad granicą Łotewską, otwarte jest ujście dla naszej emigracji. Zaczęło się to od kilku lat. Obecnie do czterdziestu tysięcy robotników udaje się corocznie z Polski na Łotwę.

I zaraz —odwiecznie te same sprawy: wyzysk, krzywda, niemożność dotrwania, ucieczki od brutalnych pracodawców bez wypłaty.

I zaraz — oddział P.C.K. na granicy.

Jesteśmy tam właśnie. Przyprowadzeni zostaliśmy przez siostrę z czerwonym krzyżem na rękawie. Jej państwo — to wagon odstawiony na tor boczny. Jest wraz z sanitarjuszem na wszystkich pociągach. Zmaltretowani biedacy nietylko są leczeni, żywieni i lokowani na noc; P. C. K. pamięta również, że przybywają bez grosza w kieszeni (to ci, którzy opuszczają Łotwę w pół kontraktu), więc zaopatruje ich w bilety do miejsc zamieszkania.

Kiedy zwiedzałem Stołpce, wynurzały się z Rosji figury nieprawdopodobne, które PCK. na punkcie granicznym doprowadzał do ludzkiego wyglądu. Zdało się, że ten punkt jest zaczepiony jak gniazdo jaskółcze, nad głęboką rozpadliną — gdzieś na pęknięciu świata.

A ot tu — znowu, w innym krańcu Polski, Rzeczpospolita składa bilet wizytowy ludziom, którzy przybywają w jej progi. W roku zeszłym 118 osób otrzymało pomoc sanitarną w ambulansie, 10019 osób skorzystało z noclegu w przygotowanych do wypoczynku wagonach, 324 osób zostało dokarmionych.

Rozmawiam z grupą tych czerwonokrzyskich pupilów.

Opowiadają o swojem pierwszem wrażeniu; na stacjach już czekali gospodarze łotewscy; oglądali szczegółowo każdą „sztukę":

Ze zgrozą przypominają pożywienie: sławetną „putrę". Jest to zupa — kasza, której głównym składnikiem jest kwaśne mleko i jagły, ale która „zbiera się" przez tydzień, w czasie którego gospodyni łotewska wrzuca tam wszystko, cokolwiek jej zdaniem nadaje się do odżywienia, a co inaczej by się zmarnowało.

Tak łotewska „bouillabesse" o tyle może do Marsylijskiej podobna, że, jak mnie jedna z robotnic zapewnia, jej gospodyni kładła do „putry" również śledzia.

Takie, skromniutkie są ramy, w których się pełni na kresach opieka nad zdrowiem ludzkiem.

Zdrowiem tem gospodarujemy w sposób przerażająco marnotrawny. Poprostu — za wielu mamy ludzi i nie wiele się martwimy, jeśli ich ubywa. Ale przecież już ze zgonem przy połogu przepada na marne cały wysiłek ciężarnej matki; a potem, z każdym rokiem życia ginie coraz większy wkład społeczny. Mrą wreszcie ludzie dojrzali, fachowcy, pracujący — niepotrzebnie.

P.C.K. nie ogranicza się do pomocy po miastach; swymi kolumnami ratowniczemi idzie na wieś. Ale kolumna jest też ograniczona do rejonu. Jest to ciężka machina, pracująca przez sezon w miejscu. Należy przejść na system lotnych patroli; należy wybitnie zwiększyć ilość higienistek, krążących po wsiach.

Pamiętam, z dzieciństwa, krążyli po wsiach t. zw. węgrzy. Rozkładali cały czarodziejski kram. Za moich czasów już zrzadka tylko ofiarowywali leki i jakieś ściśle określone; wytępiły olejkarzy zarządzenia władz rosyjskich, częstość felczerów, pomoc lekarska dworów.

Obecnie — wytępiono felczerów i dwory. A że życie nie lubi pustki, może znowu pocznie pojawiać się węgier, wołając: „sem ne kupitie, panowie, senesu, menesu, alakabryny (manna calabrina), sinego kamienia od głowy bolenia", może zalecać będzie pieprz węgierski „od głowy bolenia, od pępka strzykania".

A w każdym razie — jak to widzieliśmy— praktykować będą Mariochy, tatarscy eskulapowie, znachorzy z Prudów i inna namiastka lecznictwa.

Kresy — to nasze Solferino. Na nich, jak na pobojowisku tem przed osiemdziesięciu blisko laty na którem zrodziła się idea C. K. — nie ma kto podać wody pragnącym w zwiniętej dłoni.

Miasta duszą się od nadmiaru lekarzy. Ale lekarz coraz mniej staje się, mówiąc słowami Żeromskiego „lekarzem ludzi bogatych: umie on tępić mikroby w sypialni bogacza, ale ze spokojem wyłącza z zakresu swego widzenia fakt przemieszkiwania dzieci pospołu z prosiętami; zamiast ująć w ręce ster życia, zamiast według praw nauki wznosić mur, odgradzający życie od śmierci, woli doskonalić wygodę i ułatwiać życie bogacza, ażeby pospołu z nim dzielić okruchy zbytku".

Lekarz coraz bardziej staje się społecznikiem, wkrótce lekarz bez wyczucia i bez przygotowania społecznego stanie się anachronizmem.

Należy jednak temu lekarzowi ułatwić osiedlanie się na wsi kresowej. Nie trąbić mu o obowiązkach, co jest łatwo, ale zapewnić mu jakieś minimum egzystencji. Spotykałem lekarzy otrzymujących po 200, a nawet po 150 zł. miesięcznie. Jeden z nich, który nie miał możności wynalezienia nawet dwu pokoi na mieszkanie, mówił do mnie z goryczą: „dla pomp strażackich budują szopy (właśnie odbywała się uroczystość poświęcenia takiej szopy), a wykształcenie lekarza kosztuje skarbowi około 22,000 zł. To obiekt droższy, niż pompa".

A drugi mówił: „my się obawiamy, skończywszy uniwersytet iść na kresy; młody lekarz jest nafaszerowany teorią, ale nie umie nawet baniek postawić. A w dziurze kresowej, nie mając starszego kolegi w pobliżu, nie mając telefonu, trzeba każdorazowo brać odpowiedzialność za życie ludzkie na swoje wyłącznie sumienie".

A przecież jakiż stage, jaka aplikacja jest dla młodego lekarza potrzebniejsza, niż obfita praktyka w biednem ale zgłodniałem pomocy lekarskiej środowisku?

Ubezpieczenia społeczne na Wileńszczyźnie i Nowogródczyźnie obejmują zaledwo 77.000 ludności. A reszta?

Kiedyś w Niemczech szedłem ciepłym letnim wieczorem z kolei.

Po drodze spotkałem grupę dziewcząt. Były to ekspedjentki ze sklepów berlińskich, przydzielone na 9-cio miesięczną praktykę do chłopów w okolicznych wsiach. Otrzymywały od rządu ubranie i obuwie do pracy oraz pół płacy; resztę oraz utrzymanie miały otrzymywać od gospodarzy — chłopów twardych, wyrachowanych i nieustępliwych. Nie musiała to więc być wilegiatura, ale ciężka praca. Ale bez niej nie miałyby możności pracy w swym zawodzie, chociaż tak dalekim od rolnictwa. Bo cała młodzież musi mieć jako stage — pracę wśród ludu na roli.

Nie mierzmy naszych reform taką gigantyczną miarą. Zacznijmy od lekarzy. Czeka ich teren, wymieciony z olejkarzy, z felczerów, zajęty przez szeptunów.

Ludzie mrą. Ludzie karleją.

Gdybyż na tem pokojowem pobojowisku pojawił się nowy Henryk Dunant i rzucił hasło:

— Na ziemię szeptunów — lekarze naprzód!

HIGIENA I TROSKA O ZDROWIE W DAWNEJ POLSCE

„Patrzcie jako jest u nas zdrowie uważane,
Które za żadne złoto nie jest przepłacane,
Gdyż jest szczęśliwszy oracz, co zdrowia [używa
Niźli największy bogacz, co w chorobie [pływa".

Mikołaj Rej.

Troska o zdrowie i o higienę życia codziennego objawiała się wielokrotnie w utworach najznakomitszych pisarzy dawnej Polski. Już w epoce humanizmu, w okresie Złotego Wieku literatury polskiej, pisarze tej miary, co Mikołaj Rej i Jan Kochanowski obejmując w swych utworach całokształt przejawów życiowych i poglądów szlachty polskiej w epoce Odrodzenia, znaleźli również miejsce dla medycyny, higieny i lekarzy.

Zwłaszcza Rej posiadał sporo wiadomości z dziedziny ówczesnej medycyny i widocznie często obcował z bracią Eskulapa.

W dziedzinie fizjologii i patologii spotykamy u Mikołaja Reja pogląd dawnej, klasycznej teorii humoralnej. W ustępie „Zwierciadła" p. t. „Cztery wilgotności u człowieka" dowodzi on, że ciało ludzkie składa się z 4-ch cieczy: ze krwi, z kolery (pod którą należy rozumieć żółć czarną), „z flegmy a z melankoliej" (czyli żółci jasnej). Od takiej lub innej przewagi w ustroju jednej z tych wilgotności zależy rodzaj temperamentu osobnika. Tak więc krew czyni człowieka „wesołego, hojnego i wspaniałego", żółć czarna (kolera) — „pysznego a zuchwałego", flegma (śluz) — „leniwego, ospałego, bladego", wreszcie żółć jasna „melankolia" — „frasownego, a rzadko wesołego". Stwórca jednak tak urządził, że równomierne zmieszanie tych płynów czyni człowieka w jego sprawach, własnościach i zdrowiu — umiarkowanym.

Według Reja można poznać ludzi różnych temperamentów po ich zachowaniu się. Np. „krewnik" zasię wesół, skacze, miłuje, obłapia, dałby bardzo rad każdemu, by jeno co miał"; „flegmatyk zasię chrapi, sapi, śpi, a na brzuch pluje, a przed-się i omamie kufla

podle siebie maca". Poza tym w „Wizerunku" Reja czytamy, że melankolia może doprowadzić do szaleństwa, a nadmiar flegmy



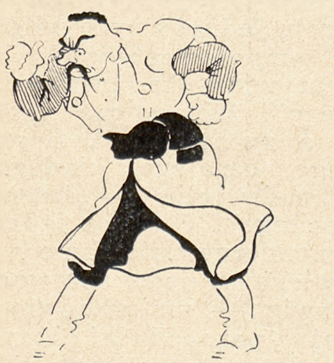


nawet do prędkiego uduszenia. Ale kiedy „krew zapalna flegmą się chłodzi, tedy swym przyrodzeniem nie tak bardzo szkodzi".

Rej wyjaśnia też w sposób wcale trafny zjawiska wzroku i słuchu, dowodząc, że wyobrażenia wzrokowe i słuchowe powstają dzięki funkcji mózgu.

Ze znanych i panujących w Polsce chorób, Rej przytacza cały szereg, podaje ich przyczyny i strofuje za lekceważenie zdrowia, szczególnie za nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu, z czego wypływać miała większość schorzeń.

„A iakież to zdrowie być może i jakiego żołądka potrzeba — pyta Rej w swym „Zwierciadle" wobec przejadania się obfitego takiemi pokarmami jak owe rozmaite wymyślne potrawy mięsne, owe wieprzowiny, baraniny, zające, sarniny, zaprawiane tłustymi sosami, bez umiarkowania, zakrapiane różnymi winami, muszkatełami, małmazjami i innemi trunkami? A jakoż to chłop zgorzeć nie ma? A jakoż to może być długi żywot jego? Stąd to choroby jak kankry, wrzody, karbunkuły, antraksy, podagra, sciatyka, francuzy „z dziwnemi potomki", różne guzy, ka-





tary i inne schorzenia, od których oczy, nos i nogi stają się jak pudło, tak, że niejeden „będzie wołał po chwili nie krogulca lecz szczudło".

Z innych przyczyn chorób t.j. czynników psujących zdrowie, znajdujemy u Reja dżdże, śniegi, grady, wiatry, a zatem ujemne wpływy atmosferyczne.

Choroby zakaźne epidemiczne sprowadzać miały wiatry, wiejące z „Morza Zgniłego" i psujące powietrze z łaski diabła, a szkodliwe dla ludzi i zwierząt.

Ciekawe jest określenie chorób dusznych, czyli umysłowych jako „uciśnienie myśli", które więcej ciało psuje niż wierzchnia niemoc.

Rej przypisywał niemałą rolę samoleczącym siłom natury, samopomocy oraz postępowaniu zapobiegawczemu, ustosunkowując się nieco sceptycznie do samej sztuki lekarskiej. Jeżeli według autora „Wizerunku" krew jest zdrowa, — organizm da sobie radę, a „jeśli zachorujesz pomimo to, to przyimij to jako dopust Boży i oddaj się w opiekę Bogu, bo żaden doktór więcej iście w tych razach nie pomoże".

Pomimo, iż systematycznemu wychowaniu fizycznemu nigdzie jeszcze w XVI wieku nie poświęcano pilniejszej uwagi, jednak zagadnienie kultury fizycznej nie było obce naszym pisarzom Odrodzenia. A więc Rej doradza młodzieży płci męskiej ćwiczenia rycerskie, uczenie się samemu konia siodłać, wprawiać się w konnej jeździe, uczyć się władać kopią, brać udział w zawodach i turniejach, nie gardzić skokami i tańcowaniem, zabawiać się w gry, np. w piłkę itp.

Kochanowski upomina młódź szlachecką, by sposobiła się ku trudniejszym czasom, umiała łuk dobrze naciągać, bronią dobrze władać, rzekę przepływać, rowy łatwo przesadzać, przyuczać się znosić gorąco i zimno oraz przywykać do odżywiania się chlebem i wodą.

Obaj zatem popierali wrodzone upodobania młodzieży do sportów i uważali wyrobienie zręczności i siły jako nieodzowny czynnik w wychowaniu młodego pokolenia.

Higiena społeczna powstała w XVIII w. w związku z ruchem oświeceniowym.

Polska ku końcowi XVIII w. przeżywała ciężką tragedię polityczną. Nie było więc możności zorganizowania tak doskonałego i jednolitego zarządu sanitarnego państwa, jak na Zachodzie. Organizacja sanitarna wymagała silnego państwa z dobrze zorganizowanymi władzami administracyjnymi, z silną armią czego właśnie w Polsce ówczesnej nie było.

Sprawami sanitarnymi zajmowały się wówczas różne instytucje państwowe, jak Rada Nieustająca, Komisja Skarbu, Komisja Policji, Komisja Dobrego Porządku. Szczególnie żywą działalność na polu higieniczno-sanitarnym rozwijały ówczesne Komisje Skarbowe.

Szpitalnictwo starano się u nas zorganizować na wzór Zachodu. Opierano się głównie na wzorach austriackich i niemieckich.

W Polsce końca XVIII w. ówcześni lekarze pracowali bardzo intensywnie na polu oświecenia ludności. Wydano cały szereg pism treści popularno higienicznej.

Życie polskie ówczesne pod względem higieny pozostawiało wiele do życzenia. Państwo trapione rozbiorami, rozruchami wewnętrznymi, stałym przebywaniem wojsk obcych w kraju było zrujnowane pod względem gospodarczym.

Szerokie rzesze włościan, znajdujących się w poddaństwie, żyły w opłakanych warunkach higienicznych. Włościanie mieszkali w nędznych chatach lub lepiankach, często razem z bydłem. Zimą izby były brudne i źle przewietrzane. Nic dziwnego więc, że choroby dziesiątkowały włościańskie rzesze.

Ten beznadziejny stan bytowania sprawiał skłonność do nadużywania trunków.

Smutną dolą włościan zajmowała się ówczesna literatura polemiczna bardzo żywo. Biskup Ignacy Krasicki w „Panu Podstolim" przekonywał właścicieli dóbr, że podniesienie stanu sanitarnego wsi powinno leżeć im na sercu nie tylko ze względów ludzkości ale ze względów ekonomiczno-gospodarczych.

Obok leczenia prowadzili oni uświadamiające pod względem higieny pogadanki z chorymi. Dzięki literaturze popularno-higienicznej, i oświatowej działalności ustnej lekarzy wiadomości higieniczne rozprzestrzeniały się między ludem. Ludzie uczyli się cenić zdobycze medycyny i higieny.

Oprócz tego lekarze troszczyli się o wykształcenie personelu pomocniczo-lekarskiego. W Warszawie lekarze w XVIII w. zorganizowali szkołę dla felczerów i prowadzili dla nich bezpłatnie wykłady.

W wielkich dobrach magnatów włościanie pod względem higienicznym mieli znacznie lepsze warunki niż w dobrach mniejszych właścicieli.

Magnaci w głównych ośrodkach administracyjnych swych dóbr osadzali lekarzy, którzy mieli za zadanie leczyć włościan i oficjalistów oraz troszczyć się o stan higieniczno-sanitarny dóbr, zapobiegać epidemiom.

Z lekarzy, losem włościan pod względem zdrowotnym, zajął się Ludwik Perzyna. Był to lekarz, a jednocześnie członek zgromadzenia braci Bonifratrów, zajmujących się pielęgnowaniem chorych i utrzymujących własne szpitale.

Ludwik Perzyna w 1793 r. wydał książkę p. t. „Lekarz dla Włościan". Książka ta miała na celu wskazać rady higieniczne, zachęcić do leczenia się u lekarzy i prowadzić racjonalne leczenie. Książka dawała cały szereg rad zarówno w zdrowiu jak i chorobie, rad opartych na zdobyczach ówczesnej medycyny zachodniej i miała na celu dostarczyć materiału dla pogadanek higienicznych z włościanami właścicielom dóbr i duchowieństwu. Duchowieństwo ówczesne żywo zajmowało się oświecaniem włościan pod względem higieny. Szersze warstwy mieszczan w ówczesnych miastach żyły również niezbyt dostatnio, mieli jednak warunki mieszkaniowe lepsze. Mieszczanie ci chętniej zasięgali porady u lekarzy, którzy gęściej mieszkali po miastach.

Lekarze ówcześni mieli specjalne godziny ranne przeznaczone na bezpłatne porady dla ubogich pacjentów.

Z powyższego widzimy, że w Polsce przedrozbiorowej dbano o higienę i że okres ten pozostawił na przyszłość piękne tradycje.

Dr. Aleksander Krasuski.

ARTYSTKA W ROLI NOWOCZESNEJ PANI DOMU

Formy współczesnego życia daleko odbiegają od ustalonych i skostniałych w swej rutynie przyzwyczajeń z przed ćwierćwiecza.

Żyjemy— pod znakiem tempa dnia. Uczeni higieniści udowadniają, że jest to szkodliwe dla zdrowia, ale mimo ich przestróg współczesne życie pędzi, jak szybkobiegacz w „stumetrówce".

— Życie jest życiem — powiedział pewien mój znajomy, któremu egzekutor zabrał niedawno nabyty „na dogodne raty" nowoczesny sprzęt elektryczny. Czynności egzekutora zwyciężyły w tym wypadku ultra nowoczesne przyrządy elektryczne, zdystansowały je „o kilka długości".

Tak. Dostosowanie się do zmienionych warunków egzystencji jest głęboką filozofią życiową. Najtrudniej dostosować się kobiecie, która jeśli jest panią domu — musi nie tylko podążać z „duchem czasu", a zatym gospodarstwo swoje reorganizować, odświeżać, uzupełniać, ale i pokonywać przeszkodę największą — od strony gabinetu „pana i władcy", któremu akurat wypada dziś „posiedzenie", jutro inne jakieś zebranie, pojutrze ważna uroczystość społeczna — i to wszystko w czasie, gdy „obiad na stole", albo „kolacja stygnie". Niewątpliwie interesującą byłaby rozprawa na temat: nowoczesne urządzenia elektryczne w domu, oraz ich wpływ na czynności poza domem, związane z posiedzeniami, zebraniami, uroczystościami. W jeszcze gorszej sytuacji znajduje się taka pani domu, która ma również i swoje „posiedze-



Prace nowoczesnej pani domu rozpoczynają się od „tualety" kwiatów.
Fot. St. Brzozowski.

nia", swój własny świat pracy społecznej, czy zawodowej i musi to pogodzić „z tempem dnia", z obowiązkami towarzyskimi, z wymaganiami życia „na łonie rodzinnym".

W najgorszej chyba sytuacji znajduje się pani domu — i artystka jednocześnie.

— Ciekawe — pomyślałem, — jak też umie pogodzić obowiązki pani domu artystka, która z konieczności musi wracać „po północy", śniadanie jada często w czasie, gdy gdzie indziej już dawno po obiedzie, a porządek dnia w domu uzależnia od woli reżysera, od kaprysów słońca, jeżeli bierze udział w próbach filmowych podczas nakręcania „plenerów". Rolę „ofiary losu" odgrywa w takich wypadkach on — mąż, narażony na przykre konsekwencje „pożycia domowego" z żoną — artystką.

Byłem na „Skizie", w Nowym, dokąd codziennie ściągają tłumy, aby podziwiać przede wszystkim Mieczysławę Ćwiklińską. Olśniony pomysłem, jaki „wpadł" mi do głowy, w czasie przerwy postanowiłem „kuć żelazo, póki gorące" i zdobyć — wywiad. że znakomita artystka nie „zrzuciła mnie ze schodów" za sam pomysł wkraczania w jej życie domowe, ale — przeciwnie, przyjęła życzliwie propozycję—zawdzięczam to oczywiście Jej wyrozumiałości i znanej wszystkim uprzejmości. A więc stało się. Mam wywiad z Mieczysławą Ćwiklińską. Wielka artystka zaprasza mnie „na razie" do swego salonu — na scenie podczas dłuższej przerwy.

— Artystka w roli nowoczesnej pani domu, — powtarza z uśmiechem. — Przyznam się szczerze, że nikt jeszcze dotąd z podobnym wywiadem nie zwracał się do mnie, przywykłej do wywiadów na tematy artystyczne, literackie...

— Tak, ale życie prywatne ludzi sceny budzi zawsze największe zaciekawienie, poniekąd usprawiedliwione.

— Słusznie, udzielę więc Panu wywiadu na ten temat, ale najlepiej będzie, jeśli osobiście przekona się pan o moich uzdolnieniach nowoczesnej pani domu i wywiadu dokończymy u mnie w domu przy czarnej kawie.

Zaproszenie przyjmuję z wdzięcznością i oto po upływie kilku dni jestem u Mieczysławy Ćwiklińskiej w jej prywatnym mieszkaniu.

Przede wszystkim — ogólny rzut oka i „wizja lokalna".

„Home" p. Ćwiklińskiej jest urządzone, oczywiście, według najnowszych wzorów komfortu i wygody, ale ponieważ mieszka tu wielka artystka, więc ta współczesność zaprawiona jest artystycznym smakiem, co stwarza jedyny w swoim rodzaju nastrój, trudny do określenia, a tak miły i przytulny.

Ale oto w drzwiach salonu ukazuje się uśmiechnięta pani domu.

— Pozwoli pani najpierw, nim rozpoczniemy naszą pogawędkę, że utrwalimy na kliszach kilka fragmentów charakterystycznych.

— Kilka fragmentów charakterystycznych — powtarza z uśmiechem p. Ćwiklińska. — Do ciągłego pozowania fotografom jestem przyzwyczajona z racji mego zawodu, ale fotografują mnie na scenie. — A właściwie — ożywia się — nie mam ani jednego porządnego zdjęcia z wnętrz domowych. Jeżeli te się udadzą...

Silne błyski reflektora, parę rzuconych głośno uwag, moment zastanowienia, jakie będą najkorzystniejsze epizody z życia pani domu, — i oto zdjęcia wykonane.

Przechodzę na uprzejme zaproszenie pani domu do stołowego i odrazu rzuca mi się w oczy widok — elektrycznej maszynki do parzenia kawy, stojącej na stoliku obok wytwornej zastawy kryształów.

— Tak, proszę pana — uprzedza moje pytanie pani domu — gospodarstwo moje, jak pan widzi, jest zelektryfikowane, poczynając od tej maszynki, a kończąc na chłodni kuchennej. Oceniam znaczenie elektryczności — sama mam w sobie spory jej zapas — dorzuca swym charakterystycznym, tak dobrze znanym publiczności teatralnej akcentem. — Elektryczność i humor — humor i elektryczność ułatwiają w znacznym stopniu pracę nowoczesnej pani domu w prowadzeniu gospodarstwa.

— Czy zawód artystki bardzo pani utrudnia należyte wywiązywanie się ze swych obowiązków na stanowisku — pani domu?

— Często wprost mi uniemożliwia, ale od czegóż pomysłowość, silna wola, humor i — elektryczność. Trzeba Panu wiedzieć, że jeżeli dzień artystki różni się w czymkolwiek od dnia kobiety z innych zawodów — to chyba głównie tym, że jest on cięższy, bardziej denerwujący. Proszę posłuchać. Muszę wstawać już przed siódmą, bo o ósmej rozpoczynają się zdjęcia w atelier filmowym, trwające kilka dobrych godzin. Potym próby w teatrze, również długotrwałe, potym różne interesy, fryzjer, sprawunki, a wreszcie — spektakl. Kończy się to wszystko około północy, a w domu jestem dobrze po dwunastej. W niedzielę wprawdzie nie ma prób, ale za to są „popołudniówki" w teatrze.



— Zaraz będzie kawa...
Fot. St. Brzozowski.



Ostatnie dyspozycje, nim przyjdą goście.
Fot. St. Brzozowski.

— Kiedy więc znajduje Pani czas na swoje gospodarskie i towarzyskie obowiązki? Przecież w takich warunkach nie można mówić o jakimkolwiek ustalonym porządku zajęć domowych, ani o racjonalnym trybie posiłków.

— A jednak gospodarstwo moje, jak Pan sam to może zaobserwować, wygląda jako tako. Muszę prowadzić dom, przyjmować gości. Oczywiście, zdarzają się wypadki, że mąż musi skonsumować zimny obiad, a goście muszą się czasem bawić beze mnie, naogół jednak jakoś umiem pogodzić wszystko.

— Ma Pani chyba jakiś sekret?...

— Mogę go wyjawić wszystkim, a właściwie już wyjawiłam. Źródłem pobudzania energii, niszczenia w zarodku wszelkiego pesymizmu, wszelkiego zniechęcenia, jest, raz to jeszcze podkreślam — humor. Urządzenia nowoczesne — oczywiście, bardzo ułatwiają pani domu jej codzienną, niewdzięczną — powiedzmy sobie szczerze — krzątaninę około domu. Moja zaufana gosposia, moja „prawa ręka" jest z tych wszelkich urządzeń nowoczesnych, elektrycznych i gazowych zadowolona. Ja również. Bo dawniej — hm. — i dawniej, bez tych urządzeń kobiety dawały sobie radę, nawet te, które pracowały zarobkowo. Tylko wymagania były inne, troska o zdrowie mniejsza, nie umiano szanować zdrowia, ani urody, jak się te dary dziś ceni. Dziś kuchnia elektryczna nie niszczy rączek pięknej pani, dając jej maksimum wygody i szybkości, — kończy Mieczysława Ćwiklińska.

I. K.

HIGIENA PRACY I WYPOCZYNKU

Szkody dla zdrowia, które powstać mogą przy wykonywaniu pracy zawodowej, zależą od rodzaju pracy i od warunków, w jakich praca się odbywa. Nie bez znaczenia jest również długość dnia pracy, oraz płeć i wiek pracownika. Nie będzie przesadą, jeśli powiemy, że każdy zawód ma swoje niebezpieczeństwa i swoje choroby zawodowe.

Kardynalnym wymaganiem higieny jest czystość powietrza w lokalu pracy. Powietrze w fabryce zanieczyszczają głównie pył, para i gazy, powstające przy produkcji i obróbce materiałów oraz oddychanie, zatrudnionych w lokalu robotników.

Stopień szkodliwości zanieczyszczenia powietrza pyłem zależy od ilości i jakości pyłu. Zależnie od materiału, z którego pył się tworzy, może być on mniej lub więcej szkodliwy dla zdrowia. Pył mączny, cementowy, węglowy ma postać kuleczki i jest stosunkowo miękki. Pył, powstający przy szlifowaniu szkła i czyszczeniu żelaza lanego, jest twardy i składa się z drobnych tabliczek o brzegach ostrych. Pył z tokarni metalu składa się z ostrych, haczykowato wygiętych wiórków. Zrozumiałe, że pyły twarde i ostre drażnią i ranią narząd oddechowy i uspasabiają do gruźlicy.

Niektóre pyły działają trująco. Trafiając do ustroju drogą narządów oddechowych albo przez przewód pokarmowy (usta, przełyk) powodują zatrucie nagłe (ostre) lub powolne (chroniczne). Do pyłów trujących zaliczamy pył ołowiany, arsenowy, chromowy, manganowy itd.

Większość ciał trujących, produkowanych lub używanych w przemyśle, działa równocześnie jako pył, gaz lub para (np. rtęć). Gazy drażnią nie tylko drogi oddechowe, lecz również śluzówki oczu. Bezwodnik kwasu węglowego, tlenek węgla, cjanowodór, siarkowodór wdychane nawet w małych ilościach powodują ostre zatrucie. Do trucizn należą również pochodne smoły — benzol, kwas karbolowy, dalej anilina i wiele innych. Pył tytoniowy dzięki zawartej w nim nikotynie działa szkodliwie na ustrój nerwowy.

W dobrze urządzonych fabrykach w celu ochrony zdrowia robotników przed pyłem stosuje się ,obok doskonałej wentylacji, oszalowanie aparatów, wyciągi, porywające pył w miejscu jego powstawania i wyprowadzające na zewnątrz, stosuje się maski i okulary ochronne.

W lokalu pracy temperatura powinna być ani zbyt niska, ani zanadto wysoka. Nieodpowiednia temperatura bywa powodem chorób powstających z przegrzania lub zbytniego oziębienia organizmu.



W łącznym wysiłku.

Dobre oświetlenie lokalu pracy również jest jednym z ważnych warunków higieny pracy. Za małe światło albo wadliwie padające psuje wzrok. Jeśli naturalne dzienne światło nie wystarcza, stosuje się światło sztuczne, najlepiej elektryczne, najwięcej zbliżone do światła dziennego. Istnieją wypracowane zasady i przepisy określające potrzebną ilość światła w różnych zawodach.

Mówiliśmy dotychczas o pracy w fabryce, a ileż jest zawodów, w których praca odbywa się na otwartym powietrzu — robotnicy budowlani, ziemni, rolnicy, transportowcy, albo w biurach, magazynach, sklepach! W każdym zawodzie obowiązują inne wymagania higieniczne.

Nie możemy przemilczeć wpływu pracy na zmęczenie fizyczne i nerwowe. W tym wypadku czynniki szkodliwe sprowadzają się do długości dnia roboczego, wydatkowania siły fizycznej lub umysłowej, oraz natężenia uwagi i tempa pracy. Jeżeli normy przewidziane dla przeciętnego pracownika nie będą trwale przestrzegane, zdrowie zatrudnionych zostanie prędzej czy później zrujnowane.

Kto pracuje, ten musi wypoczywać. Jest rzeczą naturalną, że po pracy odczuwamy zmęczenie. Jeżeli następnego dnia po wypoczynku nocnym ochoczo stajemy do pracy, to takie zmęczenie nie jest dla zdrowia szkodliwe. Inaczej rzecz się przedstawia, jeżeli z wysiłkiem, z przymusem rozpoczynamy następny dzień pracy. Wówczas mówimy o przemęczeniu, o stanie patologicznym. Ażeby uniknąć przemęczenia należy w pracy stosować przerwy, np. przerwę obiadową oraz wolne dni w tygodniu i obowiązkowe urlopy wypoczynkowe. Sprawy te regulują

obowiązkowe przepisy. Między innymi, robotnik fizyczny po roku pracy powinien mieć 2 tygodnie płatnego urlopu, pracownik umysłowy od 4 do 6-ciu.

Urlop wypoczynkowy powinien być racjonalnie wyzyskany. Nie wystarczy podczas urlopu nie pracować zawodowo. Urlop powinien być wykorzystany w celu odświeżenia sił do pracy i pobudzenia energii życiowej, powinien dostarczyć przyjemnych wrażeń i przeżyć. Cel ten osiągnąć można najlepiej, zmieniając miejsce pobytu, wyjeżdżając na wieś, do lasu, nad morze, w góry. Urlopy wypoczynkowe przypadają zazwyczaj na letnie miesiące. Ma to i dobre i złe strony. Zło tkwi w tym, że pracownicy nie mogą korzystać z dobrodziejstw zimy. Młodzież pracownicza nie może np. uprawiać narciarstwa, jednego z najzdrowszych i bodaj najprzyjemniejszych sportów w ogóle, nie ogląda piękna przyrody w szacie zimowej, nie oddycha idealnie czystym powietrzem.

Jeśli chodzi o pracowników umysłowych, to uważamy za konieczne dzielić urlop na dwie części: 2—3 tygodni wykorzystać w lecie, a resztę w zimie. Praca umysłowa wymaga częstszych przerw, niż praca fizyczna. Pracować „jednym tchem" 12 miesięcy trudno. W ostatnich miesiącach przed urlopem praca staje się mniej wydajną, albo, jeśli się



Najlepszy wypoczynek dla przemęczonego mieszczucha.

ma utrzymać na tym samym poziomie, wymaga większego wysiłku i większego napięcia woli ze strony pracownika umysłowego, a wtedy prowadzi do przemęczenia.

Dr. A. Rząśnicki.

NA RZEKACH I KANAŁACH POLESIA

Po wodzie, po rzece kajak lekko niesie
Hej! To medyki płyną przez całe Polesie...

Trzy białe kajaczki i trzy ludzkie załogi (razem sześć osób) wsiadły 3-go sierpnia na dworcu Wileńskim do pociągu, jadącego w stronę Dąbrowicy. Uwagę gapiów dworcowych zwraca biała, lakierowana tablica z wypisanymi na niej czerwonymi literami: „Ambulatorium Warszawskiego Koła Medyków" oraz kupa paczek, które poukładaliśmy przy wyjściu na peron.

W paczkach tych mieści się cały miesięczny ekwipunek obozowy, lekarstwa, apteczki i broszury P.C.K., trochę żywności, namioty, dwie mapki Polesia oraz dokładny wykres, z uwzględnieniem wsi i miasteczek, w których mamy się zatrzymywać i leczyć bezpłatnie biednych Poleszuków. Kierownik obozu, absolwent medycyny, kol. Staszek Haładyj kurczowo ściska pieniądze, przeznaczone na prowadzenie obozu. Fundusz ten, jak w ogóle tegoroczne społeczne obozy wędrowne, utworzyło wspólnie Min. Wyzn. Rel. i Oświec. Publ., Państw. Instytut Higieny, wreszcie Warszawskie Koło Medyków przy pomocy P.C.K., który ofiarował nam swoje wędrowne apteczki.

Na dworcu żegna nas kol. Ptaszyński, prezes Koła Medyków, życząc owocnej pracy. Jesteśmy jak najlepszej myśli, oczy błyszczą nam z wielkiej ochoty do pracy. Pociąg rusza.

Na drugi dzień po nieprzespanej nocy (męska połowa obozu bała się złodziejów), spychamy po raz pierwszy nasze kajaki na wody Horynia.

Pierwszemu złożeniu wioseł na wodzie, towarzyszą duże krople deszczu, które wkrótce zamieniają się w ulewę. Jedziemy przednim „mordewindem", bo wiatr wieje w dzioby kajaków, tak, że płyniemy jeden metr naprzód, a dwa w tył.

Przemoknięci do nitki wysiadamy w Wieluniu przy promie.

Wkrótce zjawił się wezwany sołtys, kajaki znalazły się w stodole, a my w budynku szkolnym, gdzie mamy przyjmować chorych. Locum nasze przedstawia się imponująco. Obszerny pokój ze stołem, przykrytym zieloną serwetą, przeznaczony na ambulatorium, drugi pokój na spanie, a przytulna kuchenka służyć nam będzie do przyrządzania obiadów. Lekarz-kierownik od razu przystępuje do pracy i redaguje zawiadomienie, które sołtys roześle po całej wsi.



...Medyki płyną przez całe Polesie...

Od samego rana, dnia następnego gromadki ludzi ściągają do ambulatorium. Pełno jest ich w przedsionku, pełno w sali przyjęć. Są to kobiety młodsze z dziećmi na ręku, stare baby i chłopi.

— Co jest dziecku?

— żywotek panoczku, żywoteczek boli.

— Czy dziecko wymiotuje?

Zdziwiony wyraz oczu. Nie rozumieją tego pytania. Lekarz używa innego wyrażenia i jeszcze innego, lecz żaden synonim tego wyrazu nie jest znany. Nie pomaga nawet odpowiedni dźwięk gardłowy i ruch ustami i ręką, ilustrujący tę czynność, do c zego ucieka się pomysłowy doktorek.

A wtem pada pytanie:

— Bluwanie u was jest?

— Jest, jest panoczku, ono „bluwa" — usta otwierają się w szczerym uśmiechu, że wreszcie padło zrozumiałe słowo.

Mężczyźni skarżą się na „spinę" i „peczki" (plecy i nerki) i na lichoratkę — zimnicę, która ich trzęsie we dnie, a nawet i w nocy. Stary chłopina pokazuje swoje oczyraczone nogi.

Doktorek z Haliną wydają lekarstwa, Ala robi błyskawicznie opatrunki, a Bogdan kładzie chorego na ławę i lewą ręką wstrzykuje propidon domięśniowo. Marylka prowadzi ewidencję chorych. Lekarz martwi się tylko, że nie wszystkich chorych na czerwonkę, obdzieli małą ilością surowicy.

A szeregi chorych są coraz dłuższe.

Mimo to, po dwóch dniach wyruszamy w dalszą drogę.

Nad wodę wyległa cała wieś. Ludzie stoją na brzegu, przypatrują się w milczeniu naszej pracy przy kajakach, a potem wołają: Daj wam Boże szczęście, daj Boże zdrowie, dziękujemy wam.

Do Buchlicz droga była przyjemniejsza. Woda stała spokojna i cicha, miejscami gładka, jak tafla lustrzana, cudnie oszlifowana i wyniebieszczona. Po obu stronach łoziny, haszcze i łąki. Cisza... Cisza i pustka. Czasami tylko czapla poleska poderwie się do lotu, to rybak brodaty przemknie przez rzekę, jak duch, to jakaś kobieta zawiedzie głośnym lamentem, bo siano wypasł jej jakiś zły człowiek.

Wieś Buchlicze leży dwa klm. od brzegu rzeki, więc namioty rozbiliśmy tuż nad wodą w cieniu zapomnianej łoziny.

Ludzie ściągali ze wsi gromadkami do białych „pałatek". Jak sarny skradali się przez łoziny w szyku promienistym. Badania odbywały się na świeżym powietrzu. W razie przypadku, wymagającego intymnego badania (mam tu na myśli badanie ginekologiczne) lekarz chwytał chorą za rękę i mimo jej gorącego sprzeciwu — ciągnął ją energicznie w krzaczki. Księga ewidencyjna wykazała, że mieszkańcy Buchlicz, to sami Dulscy i Skołuby. Jest to dawna szlachta zaściankowa; choć noszą buty z łyka, widać w nich pewną butę, wesołość i większą kulturę.

Buchliczanie wiedzą np. co to są „prątki" Kocha i co one wywołują. Ponieważ Buchliczanie mieli zainteresowania natury lekarskiej, wobec tego badanie przybrało charakter pogadanek uświadamiających o różnych chorobach. Poszło dużo broszurek P.C.K. i żółtych arkuszy przeciwczerwonkowych (dar p. prof. Hirszwelda), o które pacjenci nasi upominali się gorąco i radowali się, że się czegoś nauczą. Potem były Mańkowice, Bereźne, starożytny Dawidgródek.

Cudownie było dnia 14-go sierpnia w Bereźnem.

Na śniadanie dziewczyna przyniosła koszyk rumianych jabłek, jako honorarium za leczenie. Nad brzegiem rzeki zbiera się różnobarwny tłum ludzi, bo to dzisiaj u prawosławnych „święto maku i wody".

W słońcu pod gołem niebem pop o jasnych włosach odprawia modlitwy, a za nim diak z książki do nabożeństwa śpiewa modlitwę, w której powtarza się wciąż: raduj sia, raduj sia. Lud śpiewa.

Ksiądz święci wodę, ludzie rzucają wiązanki kwiecia i maku do rzeki. I płyną po wodzie kwiaty: czerwone, okrągłe georginie,



Lekarz przyjmuje chorych (Buchlicze n/Horyniem).

białe astry i kiściaste „wasilki"... Woda przesypana kwieciem wydaje się świętą, więc różnobarwny tłum wchodzi do rzeki i czerpie wodę w gliniane dzbanki, butelki i miednice. Wszyscy piją tę świętą wodę, która uchroni człowieka przed chorobą.

Nie wszędzie było jasno, słonecznie i dobrze. Bo oto wypłynęliśmy na prawdziwe, smutne Polesie, gdzie leniwie toczą się czarne wody Prypeci, w krainę bagien i oczeretów. Kajaczki przesuwają się wolno między liśćmi nenufarów, a wiosła omotują się o mięsiste łodygi tych roślin.

Terebin i Lemieszewicze, najnędzniejsze wsi z całego Polesia. Na głowie dzieci wiją się kołtuny, lecz obciąć ich broń Boże nie można, gdyż dziecko pokręci. Na biednego kol. Bogdana, który ośmielił się obciąć kilka kołtunów, spada przekleństwo i groźny błysk oczu, który nie wróży nic dobrego w razie, jeśli młody student — ośmieli się powtórzyć swój zabieg. W Terebinie króluje stara wiedźma-szeptucha, która przez chwilę szeptania uleczy zwichniętą nogę konia.

Z powodu braku suchego miejsca, namiociki stanęły na mokrej łące, a choć wokół stały kopy siana, nie śmieliśmy tknąć ani źdźiebełka pod podłogę. Siano to niewiele warte, istny lepiech, ale stanowi tutaj jedyne bogactwo Poleszuka, to też strzegą go, jak ręki lub oka.

Nędza nie zdemoralizowała mieszkańca naszych ziem wschodnich. Poleszuk jest uczciwy, nie kradnie. W czasie całej podróży nie zginęło nam nic, choć wszystko pozostawialiśmy na opiece boskiej.

Przybywamy do ostatniej wyznaczonej wsi na kanale Królewskim. Jest nią Kublik. Wieś, uprzedzona przez lekarza powiatowego o wizycie „warszawskich doktorów" przygotowała najpiękniejszą izbę z całej wsi na ambulatorium. Piękno jej stanowi czysta, sosnowa podłoga, na której nie ujrzysz ani proszku i olbrzymi bukiet w glinianym garn-



Postój kajaków na Kanale Królewskim (łączy Prypeć z Muchawcem).



Święto wody i maku. W Bereżnem n/Horyniem.

ku na rogu stołu. Brązowe i szare samodziałowe świtki wypełniły wkrótce cały ten przybytek. W drzwiach, podpierając rękoma futryny, stoją baby i chwieją w podziwie głowami, przystrojonymi w białe „czółka", przewiązane po wierzchu chustką. A dziwić się mają czemu, bo oto zlazła się tu cała nędza, z początku i z końca wsi.

Oto staje chłopina z jasną grzywą, spod której ledwo widać małe, podłużne i niebieskie oczy. Jednego synka przejechał mu wóz przez barki, a drugie dziecko zamiata jakoś dziwnie nóżką po ziemi.

U tego drugiego lekarz stwierdza „status post Heine-Medine".

— Panie, czy jest na to rada, jabym wszystko stracił, co mam, byle to dziecko nie było kaleką — chłop patrzy błagalnie na doktora, a twarz jego z otępiałej staje się na ten moment sympatyczna, rozumna i dobra.

Oto bezradnie patrzy matka, olbrzymia, wspaniale zbudowana kobieta ma synka małego, który wzrostem sięga jej do kolan i wygląda zdrowo. Ale gdy matka zsuwa mu porcięta, widać wtedy straszliwy wał mięsny, niebywałych rozmiarów — ruptura mosznowa.

Od wsi kusztykając wzdłuż opłotków, zbliża się jeszcze jeden chłopiec po radę. Co złapie za sztachetę, to musi odpocząć. Nogi ma opuchnięte i zropiałe.

Ci i inni żyją w naszej pamięci. Z rozrzewnieniem wspominamy dobrych Wielunian o pierwotnych, skłonnych do najlepszych uczuć sercach, butnych Buchliczan, beztroskie, pełne nawet humoru baby Kubliczańskie. Niezapomniane są dla nas noclegi na ustronnych, cichych przybrzeżach, kiedy nagle wśród nocy budził nas straszliwy klekot na rzece — nagonka rybaków na sumy.

Kiedy w kinie, czy gdzieindziej ujrzymy jakiś obrazek z Polesia, kiedy do ucha wpadnie dźwięk smętnej poleskiej piosenki — do serca przypływa jakaś ciepła fala.

Polesie stało się nam znane, bliskie i drogie.

Maria Pomarańska
uczestniczka obozu.



Kolumna odkażająco-oczyszczająca P.C.K. wyrusza w teren.

HIGIENA MIESZKANIOWA

NA FRONCIE WALKI Z ROBACTWEM

Wyjazd z kolumną sanitarną PCK, jaki miałem sposobność niedawno odbyć, to prawdziwa podróż na dno warszawskiej nędzy.

Ale właśnie to bezpośrednie zapoznanie się z trudnymi warunkami egzystencji ubogiej ludności stolicy, zamieszkującej istne klitki i nory, daje dopiero możność pełnej oceny dobroczynnej działalności PCK w dziedzinie higieny i walki z robactwem i brudem.

W kilkanaście minut samochodowa kolumna odkażająca PCK znalazła się na końcu ulicy Wolskiej. Stajemy przed chylącym się ku ziemi drewniakiem, który zapewne pamięta czasy walk na reducie wolskiej. Jest to trzeszcząca ruina, zamieszkała przez jakichś troglodytów, oblężonych przez robactwo.

Po skrzypiących, wąskich schodach wspinamy się do dwu niskich klitek, które zajmuje 17 osób, składających się na trzy rodziny, oraz nieprzeliczone mnóstwo insektów.

Za chwilę ogarnie mieszkanie „S-gaz" i rozpocznie swą tępicielską funkcję.

Okna i drzwi uszczelnione dają pewność, że dezynfekcja zostanie przeprowadzona gruntownie a groźny „sublokator" wybity co do nogi.

Gryzący dym każe nam rejterować z pola walki z tą plagą.

Siadamy do samochodów, by skierować się na inny kraniec miasta, gdzie pokażą nam drugi etap pracy sanitarnej. Jest to odświeżanie mieszkanka, przed chwilą „zagazowanego" i odpluskwionego.

Mały pokoik nabiera w naszych oczach schludnego wyglądu. Pędzel malarza szybko biega po ścianie, pokrywając ją czerwonym kolorem wedle gustu gospodyni mieszkanka. Dwanaście kilogramów gipsu poszło na dziury w ścianach, nie mówiąc o trzcinie do sufitu, który się walił na głowę.

Zgromadzona na podwórzu rodzina z 10 osób złożona, której siedzibą jest właśnie ów maleńki pokoik, otacza nas zwartym kołem i na wyścigi stara się wyrazić swą wdzięczność dla PCK za przeprowadzoną dezynfekcję i remont.

A teraz jazda do śródmieścia. Ulica Widok 12.

W piwnicy bez okna, której jedynym źródłem powietrza są drzwi, jaśnieją już ściany. To wynik pracy „nadwornego" malarza PCK, który postarał się nadać odkażonemu lokalowi przyzwoity wygląd.

Zaprowadzona tu schludność i czystość nie jest oczywiście w stanie okupić zasadniczych wad tego pomieszczenia. W każdym bądź razie zmniejsza niebezpieczeństwo infekcji.

Rozglądając się po tej ciasnej klatce, ze zdumieniem dowiadujemy się, że potrafili w niej wytrwać „w charakterze lokatorów" lat przeszło osiemnaście obecni jej mieszkańcy.

— Ileż pani płaci komornego? — zadajemy pytanie. Odpowiedź znów zdumiewa.

— 22.80 zł.

— No tak. Za lokal w centrum miasta płaci się drogo! — dorzuca z ironią dorosła panna, jedna z trzech córek właścicielki mieszkania, które właśnie tu się wychowały. I przecież wyrosły na dorodne dziewczęta. Niestety brak pracy marnuje ich młodość.

Lecz nasz przewodnik nie pozostawia czasu na refleksje, związane z tym, co widzimy i słyszymy. Znów jazda w drogę szlakiem sanitarno-odkażającej kolumny PCK.

Kraniec miasta po drugiej stronie Wisły.

— Oj dobrze, że już będzie koniec z tym paskudztwem — mówi sędziwa kobiecinka, siedząca na skraju czegoś, co w potocznym języku nazywamy łóżkiem. Skąd się to tego bierze taka chmara? Człowiek to przez całą noc ino zgarniał z siebie i zgarniał, a ,,one" szły i szły, jak jakie tatarskie wojsko.

Naprzeciw mieszkanko już odświeżone. Obok takie, które napewno należałoby oczyścić, tylko że jego mieszkańcy są strasznie ,,honorni" i za nic na świecie nie chcą się przyznać do swej biedy, żeby po tym nie powiedziano, że u nich to aż ,,świece palili".

Innego zdania są właściciele pewnej suterynki, w której dokonano przed paru miesiącami dezynfekcji i remontu.

— Strasznie tu teraz przyjemnie — powiada mała dziewczynka, jedna z pociech, które wraz z rodzicami i babką zamieszkują tę piwnicę.

Aż w oczach widno się robi. No i teraz pluskwy nie będą przeszkadzać spać.

— A czy ty spać lubisz? — pytamy małej rezonerki.

— W nocy to wszyscy ludzie spać lubią, — oświadcza z przekonaniem mała...

Jeszcze przejażdżka na ulicę Kopińską 1. Na typowym warszawskim podwórku, wybrukowanym kocimi łbami, i otoczonym budami, komórkami i przybudówkami — bawi się gromadka dzieci. Otacza ona z wrzawą porzucone bezładnie pod ścianą ubogie sprzęty — własność 8-io osobowej rodziny, której lokal podlega w tej chwili odkażeniu.

Takie odkażenie i wyremontowanie lokalu jest z reguły punktem wyjścia do roztoczenia trwałej opieki sanitarnej i higienicznej.

Raz po raz wędruje z ręki sanitariusza czerwonokrzyskiego jakiś kawałek mydła czy jakiś środek przeciw robactwu, żeby tylko jak najdłużej utrzymać czystość w mieszkanku.

I ludzie przyjmują to chętnie, coraz chętniej. Każdemu jest miło wciągnąć się na wyższy nieco poziom życia. Jeśli zaś nie zawsze może się na nim utrzymać, to przyczyna tkwi głównie w wielkiej biedzie, która trapi



Personel kolumny zabiera się energicznie do pracy.

bezrobotną ludność peryferii, mieszkańców poddaszy i suteren. Dość powiedzieć, że na kilkanaście osób, wypełniających jedno z mieszkanek na Woli ledwie jedna miała stałą pracę.

Rozumiemy więc dokładnie, jakim dobrodziejstwem jest akcja odkażania mieszkań bezrobotnej ludności stolicy. W stniejących warunkach nigdy nie zdobyłaby się ona, by przeprowadzić skuteczną walkę z robactwem.

Ta walka z roku na rok się rozszerza.

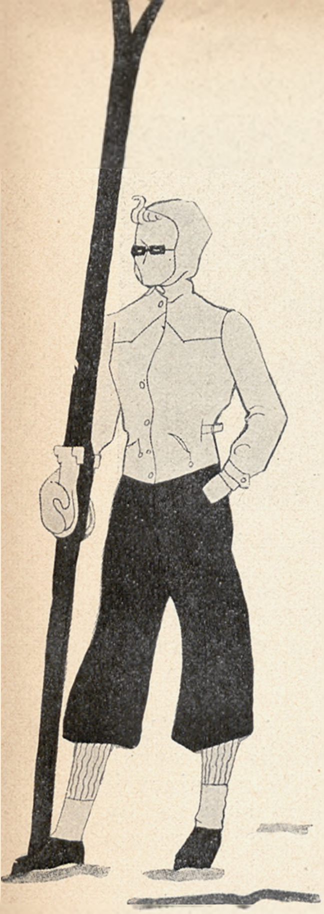
O ile w r. 1935 PCK przeprowadził odkażenie w 446 izbach, to w roku następnym liczba ta doszła do 1516, a w ciągu trzech kwartałów roku bieżącego osiągnęła już 1550.

Akcja odkażeniowa ma duże znaczenie profilaktyczne. Podczas gdy w r. 1935 zanotowano w dzielnicy północnej Warszawy 11 wypadków tyfusu plamistego, to na terenie objętym działalnością kolumn odkażających PCK chorób zakaźnych nie zanotowano wogóle.

Pięć lat działalności warszawskiego okręgu PCK na odcinku walki z robactwem i brudem stanowi niewątpliwie poważny sukces sanitarno-higieniczny.

J. Czarniecki

MODA A HIGIENA



Obie znałam osobiście: i tę wielce światowo obytą przedwojenną damę, co zapewniała, że najpraktyczniejszą na podróż jest „carna, taftowa koszula”, bo to się wytsepie, wytsepie i nie potseba prać (sepleniła); i tę elegancką, powojenną osóbkę co nosiła wysoko sznurowane buciki, bo „do nich pończochy nie muszą być ani czyste, ani całe”.

Obie żyją i miewają się niezgorzej, choć coraz mniej znajdują pola do zastosowania swej skierowanej na tory oszczędnościowe inwencji. Moda obecna jest niedyskretna jak źle wychowane dziecko — ujawnia wszystko, co by się pragnęło ukryć, a przynajmniej usunąć w cień.

Moda smukłych sylwetek odzwyczaiła łakome panie od niehigienicznego opychania się smakołykami. Do niedawna —zmuszała je do przeciwnego naturze spłaszczenia piersi; ostatnio zaszła pod tym względem zmiana zgodna z rozsądkiem i przyrodą: cała figura ma być nadal szczupła, ale z przodu pewne zaokrąglenia są dopuszczalne, nawet wskazane.

Włosy odsłonięte przez maluchny, zbakierowany kapelusik muszą być starannie pielęgnowane, układane i myte co najmniej raz na tydzień. Minęły dawne, „dobre” czasy, kiedy to można było „pod kapelusz” wcale się nie czesać. A znam, nawet skądinąd cenię i szanuję, zacności kresowe matrony zapewniające, że sąsiadka dlatego wyłysiała, że za często myła głowę (— prawie co dwa miesiące, duszeczko!)

Miałam też w ręku przez chwilę (zbyt krótką) poradnik osobliwy odradzający użycie wody przy rannej tualecie, jako powodujące „katary, bóle zębów i dolegliwości przeróżne”. Autorem uczonego dzieła miał być nadworny medyk Ludwika XIV — pocieszająca jest myśl, że od czasów Króla Słońca higiena bądź co bądź pewne postępy poczyniła.

Współczesna piękność nie boi się wody, powietrza i słońca. Nie chroni „płci” przed przyciemniającym działaniem słonecznych promieni. Przeciwnie — szczyci się brązową skórą, chlubnym świadectwem sportowych wyczynów. Przekonała się zresztą, że „na czarno” wygląda bez porównania ładniej, niż „na biało”.

Nie łudzi się, że skazy sylwetki poprawi sztywny pancerz gorsetu — wie, że giętkość i sprężystość to kardynalne warunki urody up to date.

Nikt też zapewne nie żałuje zaniku: „suknia od święta” i „suknia pod palto”. Kobiety zrozumiały, że muszą być estetyczne na codzień, w domu i w biurze, zawsze; wszędzie i o każdej porze.

Urodziwa księżna Kentu, słusznie uchodząca za jedną z najlepiej ubranych pań w Europie, zadała definitywny cios niebezpiecznej manii wyścigu strojów, szczególnie groźnej w środowiskach średnio lub mało zamożnych. Piękna (i rozumna) Maryna udzieliła prasie wywiadu, w którym oznajmiła, że nosi swoje ulubione tualety bardzo długo i wcale się tym nie przejmuje, że się komuś już opatrzyły.

A pomyśleć ile z naszych pań do niedawna wolało wyrzec się miłej rozrywki, niż pokazać się w sukni, którą „już widziano”.

Istne dobrodziejstwo mody stanowią ozdoby zamienne, ruchome. To znaczy, że kołnierzyków, żabotów, mankietów, kamizelek itd. już się do sukni nie przyszywa, tylko się je nakłada, albo przypina do specjalnie w tym celu przy sukni istniejących guzików. Umożliwia to częstą zmianę i niezmienną czystość jasnych garniturów przy dłoni i szyi. Wiemy, że upranie niewielkiego kołnierzyka czy żabotu to znacznie mniejszy kłopot, niż oddanie sukni do chemicznej pralni. A komu by się chciało wciąż odpruwać, przyszywać... Co innego gdy wystarcza włożyć wykończony kołnierzyk czy szalik.

Nareszcie zrozumiano i u nas, że przesadnie ciepłe i odpowiednio ciężkie ubranie bynajmniej nie zabezpiecza przed zaziębieniem, przeciwnie, niepotrzebnie wydelikaca, usposabia do nieruchawości, predestynuje do chronicznych bronchitów i katarów. Ideałem (w równej mierze higieny jak estetyki) jest ubiór lekki, porowaty i luźny, nie tamujący dostępu powietrza, obiegu krwi i sprawności ruchów. To też coraz większym powodzeniem, obok okryć futrzanych, cieszą się płaszcze z tkanin wełnianych, podbite trykotem, ozdobione futrzanym kołnierzem czy wyłogami i fantazyjnym opuszczeniem kieszeni.



Faworytami mody tegorocznej są komplety spacerowe, składające się z krótkich spódniczek i żakietów rozmaitej długości, ubranych futrem. Nasze panie zrazu ustosunkowały się do nich nieufnie — twierdziły, że tego typu kostiumy nie mają w naszym ostrym klimacie zastosowania: we wrześniu są za ciepłe, w październiku — zbyt przewiewne. Ale przemyślna moda najwidoczniej ułożyła się z polskim klimatem, bo przez cały październik i listopad było za ciepło na futro, w sam raz — na komplet. A w marcu te kurteczki, obłożone lisem czy karakułem, będą znów — jak znalazł.

Śniegowce są w zimie niezbędne do strojnych, cieniutkich pantofelków na wysokich, francuskich obcasach. Natomiast na przedpołudniowe marsze po mieście, załatwianie zakupów itp. spraw bieżących — najwygodniejsze są półbuciki na szerokich obcasach i grubych podeszwach, przekładanych korkiem jak tartinka. Nie męczą stóp, wyglądają ciężko, a są zdumiewająco lekkie, a co najważniejsze — izolują wilgoć. Lekkość i przewiewność to nieodzowne



cechy racjonalnego ubioru sportowego (wbrew zatroskanemu, matczynemu: — Tylko ubierz się ciepło, kochanie!). Zwłaszcza przy sportach zimowych. Buty narciarskie muszą być ciężkie — niestety! dotąd nie wynaleziono sposobu uczynienia ich lekkimi. Ale doświadczeni narciarze rezygnują coraz częściej z nierozdzielnego do niedawna małżeństwa włóczkowych pończoch i skarpetek — ostatnio pod włóczkowymi pończochami nosi się jedwabne, a skarpetek nie nosi się wcale.

Bielizna narciarska — z dzianej wełny, jak najcieńszej. Kurtka — tylko na reprezentacyjne spacery. Na wycieczki pull'over z grubego trykotu, cokolwiek wycięty pod szyją, aby nie uwierał. Nieprzemakalna wiatrówka tylko na zadymkę śnieżną, podobnie jak brezentowe rękawice.

I proszę nie mówić, że to dobre dla zawodników — właśnie dla nowicjuszów. Bo nowicjusz, vulgo patałach, poci się przy narciarskich pierwocinach niczym przysłowiowa „ruda mysz".

Well.

„INWENTARZ ZDROWIA"



Amerykańskie pielęgniarki społeczne posługują się w swej pracy specjalnym wydawnictwem, zatytułowanym „Indywidualny inwentarz zdrowia". „Inwentarz", który możnaby raczej nazwać „rachunkiem sumienia zdrowia" zawiera m. in. następujące rubryki:

Wzrost i waga: Czy moja waga odpowiada wskazówkom mego lekarza? Czy jest dostosowana do mego wzrostu, do mojej budowy, do mojego wieku? Czy jest normalna?

Postawa: Czy pamiętam o tym, by przestrzegać ustalonych przepisów higienicznych co do mojej postawy? Czy trzymam się prosto gdy siedzę, gdy chodzę, gdy stoję?

Nogi: a) Czy palce moje są proste i bez odcisków? b) Czy sklepienie stopy na którym opiera się całe ciało, jest mocne? c) Czy obuwie moje jest wygodne i odpowiednio dopasowane do mojej nogi? Czy pamiętam o tym, że ciasne obuwie i zbyt wysokie obcasy są szkodliwe dla zdrowia i męczące dla nogi?

Włosy: a) Czy moje włosy są czyste i w dobrym stanie? b) Czy nie mam łupieżu?

Wzrok: a) Czy moje oczy są zdrowe? b) Czy powieki nie są w stanie zapalnym? c) Czy mogę czytać normalny druk na odległość 15 cali? O ile używam szkieł czy są odpowiednio dobrane?

Słuch: Czy słyszę normalną rozmowę na odległość 15 stóp?

Zęby: a) Czy zęby moje były odpowiednio leczone? b) Czy są należycie utrzymane? Czy dbam o ich czystość?

Nos: a) Czy kanały w nosie nie są zatkane? b) Czy nie cierpię na zbyt obfite wydzieliny z nosa?

Skóra i ciało: a) Czy moja skóra jest czysta? b) Czy nie wydziela przykrego zapachu? c) Czy jest miękka i gładka? d) Czy mam dobrą cerę? e) Czy ciało moje jest sprężyste i jędrne?

Ogólny stan zdrowia: a) Czy nic mnie nie boli? Czy nie cierpię na jakąś dolegliwość? b) Czy nie mam kataru, lub jakiejś innej infekcji? c) Czy moje wypróżnienia odbywają sę prawidłowo bez sztucznej pomocy? d) Czy budząc się zrana czuję się wypoczęty?



HIGIENICZNE PRZESTROGI DLA PALĄCYCH

Jak działa nikotyna na ustrój?

Trującym składnikiem tytoniu jest nikotyna, wykryta w r. 1809 przez Francuza Vauquelin'a. W 1000 gramach tytoniu znajduje się, w zależności od gatunku, 2 do 7 gramów nikotyny. O jadowitości nikotyny sądzić możemy z tego, że kropla jej wprowadzona do jamy ustnej kota zabija go w krótkim czasie.

Szkodliwe działanie nikotyny przejawia się przede wszystkim na sercu i naczyniach krwionośnych. Długotrwałe działanie tego jadu zwiększa ciśnienie krwi i prowadzi do sklerozy naczyń krwionośnych. Arterioskleroza, zwiększając pracę serca, wywołuje przerost serca.

Poza tym nikotyna działa szkodliwie na system nerwowy, zwłaszcza na układ regulujący procesy trawienia. Nikotyna poraża również ośrodki nerwowe w sercu, na skutek czego powstają zaburzenia w prawidłowej dotychczas pracy jednego z najważniejszych narządów ustroju.

Nikotyna dostaje się do organizmu (do krwi) nie tylko przez śluzówki przewodu oddechowego i jamy ustnej, lecz nawet przez skórę. Znane są wypadki zatrucia nikotyną u dzieci, które przebywały czas dłuższy w pokoju zadymionym.

Rozróżniamy dwa rodzaje zatrucia nikotyną: ostre i przewlekłe.

Ostre zatrucie występuje często u dzieci lub młodzieży przy pierwszej próbie palenia i objawia się zimnym potem, bladością skóry, bólem głowy, nudnościami, wymiotami i skłonnością do omdlenia. Notowano wypadki śmierci u dzieci po wypaleniu naraz kilkunastu papierosów.

Zatrucie przewlekłe często obserwujemy u nałogowych palaczy. Osoby takie skarżą się na nierówną akcję i kołatanie serca, napady duszności, zanik łaknienia, skłonność do biegunki. Do zwykłych objawów należą nieżyty gardzieli i bronchit.

Przewlekłe zatrucie nikotyną u mężczyzn obniża potencję płciową. U kobiet zatrudnionych w przemyśle tytoniowym, wskutek zatrucia nikotyną, zdarzają się często poronienia.

W psychice i w układzie nerwowym nałogowych palaczy można stwierdzić również zmiany zależne od szkodliwego działania nikotyny: sprawność kojarzenia pojęć zostaje upośledzona, precyzja ruchów skoordynowanych wyraźnie się zmniejsza.

Umiarkowane palenie, rzecz jasna, mniej jest szkodliwe.

Palenie jest bardzo rozpowszechnionym nałogiem. Wykorzenić ten nałóg nie łatwo. Kto nie zaczął palić — niech nie zaczyna. Kto pali:

1. Niech pali umiarkowanie, do 10 papierosów dziennie (zamiast 40 — 60 papierosów na dobę).
2. Nie zaciągać się.
3. Nie palić na czczo i w nocy.
4. Nie palić na chłodzie.
5. Nie przebywać niepotrzebnie w lokalach zadymionych.
6. Zamiast papierosa wziąć do ust cukierek. W ten sposób łatwo ograniczyć dzienną porcję papierosów.

Dr. R. A.

HIGIENA UMYSŁOWA

Latem r. b. odbył się w Paryżu II Kongres Międz. Higieny Umysłowej. W związku z tym Dr. René Sand, wybitny lekarz-społecznik, autor kilku znakomitych dzieł — napisał dla Ligi Cz. Krz. artykuł, który poniżej w streszczeniu umieszczamy.

Redakcja.

Ponieważ, zawdzięczając higienie fizycznej, zapobiegamy rozmaitym chorobom i wzmacniamy nasze zdrowie, możemy stąd logicznie wnioskować, że wysiłek równoległy, podjęty pod względem duchowym, może wytropić niektóre zatajone zaburzenia umysłowe i przyczynić się do utrzymania lub do wzmocnienia równowagi naszych zdolności duchowych.

Pierwsza próba stworzenia higieny umysłowej łączy się z niezmiernie ciekawą i pociągającą postacią barona Ernesta von Feuchtersleben, poety, krytyka, filozofa i dziekana wydziału lekarskiego na Uniwrsytecie Wiedeńskim.

Dzieło jego „Dietetyka duszy", wydane sto lat temu w roku 1838, spotkało się na razie z niesłychanym powodzeniem, 50 wydań w języku niemieckim i liczne tłumaczenia francuskie i angielskie zapewniły tej ciekawej książce długotrwałą poczytność.

W 1863 Amerykanin, Izaak Rej, napisał książkę zatytułowaną „Higiena umysłowa". Po tych dwóch pierwszych próbach zapadła ponownie cisza w tej dziedzinie i dopiero po latach kilkudziesięciu wypłynęło ponownie zagadnienie higieny umysłowej tym razem w warunkach niezwykle wzruszających.

Młody Amerykanin, Clifford Whittingham Beers, zatrudniony w Towarzystwie Ubezpieczeniowym, został umieszczony w zakładzie dla chorych umysłowych. Gdy zaczął powracać do zdrowia postanowił ogłosić wspomnienia o przeżytych cierpieniach i przekonać społeczeństwo o konieczności wprowadzenia pewnych zmian w traktowaniu obłąkanych oraz podjęcia środków odpowiednich dla uniknięcia zaburzeń umysłowych. Clifford Beers stał się apostołem i pionierem ruchu, który narzucił całemu światu koncepcję higieny umysłowej.

Popierany przez szereg wybitnych osobistości, wśród których wymienimy znakomitego psychologa — William James'a, Clifford Beers ogłosił w roku 1908 swoją autobiografię pod tytułem „U m y s ł, k t ó r y s i e b i e o d n a l a z ł". Książka ta liczy obecnie 20 wydań w języku angielskim.

Jednocześnie Beers założył pierwsze Towarzystwo Higieny Umysłowej. Inne kraje poszły za przykładem Ameryki. Powstał Międzynarodowy Komitet Higieny Umysłowej z Clifford Beersem, jako sekretarzem generalnym.

W roku 1930 Komitet zwołał w Washingtonie Pierwszy Międzynarodowy Kongres Higieny Umysłowej, na który zjechali przedstawiciele 50-ciu Państw i podczas którego stwierdzono bardzo rozległy zasięg tego ruchu.

Drugi Międzynarodowy Kongres Higieny Umysłowej odbył się w bieżącym roku w Paryżu pod przewodnictwem dr. Tuluza, który już w roku 1925 zorganizował w Paryżu ośrodek profilaktyki umysłowej w szpitalu Henryka Rousselle'a.

Higiena umysłowa ma na celu uchronienie charakteru i umysłu od wpływów szkodliwych, dając im natomiast możność korzystania ze wszystkiego, co je może wzmocnić i rozwinąć.

Powinno się zatem dążyć do tego, by jak najwcześniej wyśledzić zaburzenia umysłowe, które tak samo, jak inne choroby, leczą się tym skuteczniej i bywają tym szybciej zażegnane ,im wcześniej zostały wykryte.

Takie właśnie wytropienie będzie zadaniem lekarzy ubezpieczalni, lekarzy szpitalnych, lekarzy domowych, lekarzy szkolnych i wojskowych. Poza tym rodzice, pielęgniarki, nauczyciele i sędziowie będą sygnalizowali wypadki podejrzane. Pewna część ludności będzie uczęszczała do p o r a d n i h i g i e n y u m y s ł o w e j, która będzie stawiała diagnozy i wskazywała odpowiednie leczenie.

Poradnia wykryje niedorozwinięcia umysłowe, mające ogromną skalę rozpiętości, poczynając od zupełnego idiotyzmu, aż do poziomu inteligencji, trochę niższego od poziomu normalnego.



Przy pracy umysłowej należy unikać przemęczenia.

Jednostki te będą umieszczane w specjalnych uczelniach, lub też będą skierowane do fermy szkolnej. Pod wpływem spokojnego i karnego środowiska 80% tej młodzieży powróci do społeczeństwa gdy dojdzie do pełnoletności i będzie zarabiała na życie.

Ludzie umysłowo anormalni stanowią zagadnienie trudniejsze do rozwiązania. Niektórzy wśród nich mogą być całkowicie wyleczeni lub też stan ich może się znacznie poprawić. Inni zachowują w dalszym ciągu pewne anomalie, które nieraz prowadzą do rozmaitych wykroczeń, do występków, a czasem nawet do zbrodni.

Roztaczając nad tymi jednostkami opiekę, mając je stale pod obserwacją i nie dopuszczając do tego, by ujemne czynniki społeczne lub rodzinne rozwijały ich zgubne skłonności — ochroni się zarówno społeczeństwo jak i daną anormalną osobę.

Anomalie w usposobieniu ukazują się już nieraz w zaraniu życia: bywają niemowlęta, które nie chcą ssać piersi i podlegają napadom strasznego gniewu; niektóre dzieci są kapryśne, niesforne, gwałtowne, okrutne i skryte. Rodzice, a nieraz i wychowawcy bywają często bezradni. Lekarz, o ile posiada pewną znajomość higieny umysłowej, i o ile zostanie zrozumiany przez otoczenie, będzie mógł łatwiej zaradzić złemu.

Dużo rodzin bezradnych, dużo istnień źle nastawionych znalazło w ten sposób zbawienie.

Tak zwane zaburzenia umysłowe dają się często uniknąć i wbrew istniejącemu przekonaniu w bardzo wielu wypadkach są uleczalne. Uczęszczanie do poradni higieny umysłowej jest tym łatwiejsze, że wstęp jest wolny i nie pociąga za sobą ani utraty swobody, ani piętna, będącego następstwem tej utraty.

Lecz higiena umysłowa zarówno jak higiena fizyczna nie tylko zapobiega pewnym zboczeniom i potrafi je sprostować, lecz uprawiana przez ludzi normalnych wzmacnia ich równowagę duchową, rozwija w nich siłę charakteru i sprzyja rozwojowi wrodzonych zdolności.

Do przepisów higieny umysłowej należy powstrzymywanie się od alkoholu i tytoniu dla dzieci i umiarkowane ich używanie dla osób dorosłych, praca z przerwami i bez przemęczenia, odpoczynek bez lenistwa, rozrywki bez nadużycia, dostateczna ilość godzin snu, w takich warunkach, aby sen był naprawdę pokrzepiający, prawidłowość życia codziennego i umysłowego. Prawidłowość ta da się zachować o ile będziemy unikali widowisk, książek, towarzystw i w ogóle czynników zakłócających nasz spokój i o ile wyrobimy w sobie pogodne usposobienie, równowagę duszy, życzliwość i uprzejmość.

Widzimy, że higiena umysłowa, zarówno jak i higiena fizyczna łączy się z moralnością i ze zdrowym rozsądkiem.

Narodowe Towarzystwa Czerw. Krzyża mogą wiele zdziałać dla higieny umysłowej, poświęcając temu zagadnieniu odpowiednie miejsce w swych przeglądach, wydawnictwach, podręcznikach, wykładach i broszurach, zwracając uwagę społeczeństwa i władz miarodajnych na to zagadnienie, zachęcając lekarzy, pielęgniarki i siostry pog. sanit., aby się zajęły tą sprawą, pomagając zakładać komitety i ligi higieny umysłowej i na koniec przez otwarcie pod znakiem Czerwonego Krzyża poradni higieny umysłowej.

Polski Czerwony Krzyż przy pracy

OKRĘG POMORSKI.
ĆWICZENIA POLOWE SEKCJI RAT.-SAN. W GDYNI.

Celem utrzymania w pogotowiu sanitarnym sekcji ratowniczych P.C.K., zorganizowano na terenie Gdyni w dniu 10 i 24 października r. b. ćwiczenia polowe, w których wzięło udział 140 ratowników wyszkolonych przez P.C.K.

Sekcje przeprowadziły pod Kamienną Górą pokazy ratownictwa ogólnego i ćwiczenia z noszami, które wypadły nadzwyczaj udatnie. Ćwiczenia przeprowadził instruktor rat. san. p. Jaskulski, w obecności Prezesa Oddziału P.C.K. w Gdyni, prokuratora dr. Kozłowskiego, przedstawiciela Komisariatu Rządu, p. mjr. Targowskiego oraz Szefa Sanitarnego, p. dr. J. Neymana.

Po ćwiczeniach przemówił do zebranych p. mjr. Targowski, dziękując za sprawne wykonanie ćwiczeń, a Prezes Oddziału P.C.K. podkreślił działalność drużyn rat. w czasie wojny i pokoju, apelując do zebranych o punktualne dalsze przybywanie na zbiórki i doszkalanie się w pracy dla dobra Ojczyzny i bliźnich.

Ćwiczenia polowe drużyn rat. P. C. K. pod Kamienną Górą w Gdyni .



JAK PRACUJE DRUŻYNA ŻEŃSKA RAT. SAN. P.C.K. W TCZEWIE.

Zorganizowana przez Oddział P.C.K. w Tczewie w grudniu 1935 r. żeńska drużyna rat.-san. P.C.K. wykazuje dużą żywotność w służbie Polskiego Czerwonego Krzyża. Drużyna jest dobrze wyszkolona, umundurowana i wyekwipowana. Ratowniczki nie szczędzą czasu i poświęcenia w przeprowadzaniu ćwiczeń, w wysłuchiwaniu wykładów i doszkalaniu się we własnym zakresie w ratownictwie ogólnym.

Ostatnio drużyna sprawiła sobie proporzec. Dokonano uroczystego aktu poświęcenia. Licząca 22 członkinie drużyna maszerująca ze swym proporczykiem na czele, wzbudzała podziw postacią i karnością wśród miejscowego społeczeństwa, co się znacznie przyczyniło do wzmożenia zainteresowania i zaufania wśród ludności do spraw i zadań Polskiego Czerwonego Krzyża.

OKRĘG ŚLĄSKI.
Z DZIAŁALNOŚCI ODDZIAŁU P.C.K W MIKOŁOWIE.

Oddział Polskiego Czerw. Krzyża w Mikołowie powstały w roku 1934 okazuje bardzo żywotną działalność. Oddział liczy 18 Kół P.C.K., 20 drużyn ratowniczych terytorialnych i 6 drużyn ratowniczych eksterytorialnych. Członków liczy Oddział 1890. Na terenie Oddziału odbywają się kursy ratowniczo-sanitarne oraz kursy dla sióstr pogotowia sanitarnego.

Akcja wysyłki dzieci na kolonie lecznicze rozwija się coraz bardziej. W ostatnim roku sprawozdawczym wysłano do Rabki 53 dzieci.

Prezesem Zarządu Oddziału P.C.K. w Mikołowie jest p. dr. Hałacz, lekarz naczelny szpitala św. Józefa w Mikołowie, zaś sekretarzem p. Edward Wróbel, obaj odznaczeni odznaką honorową P.C.K.

Budżet Oddziału na rok 1937/38 wynosi w dochodach, jak i rozchodach przeszło 10 tysięcy złotych.



Najmłodsi kwestarze w czasie zbiórki na rzecz Polskiego Cz. K-a w Zduńskiej Woli.

JAK PRACUJE ODDZIAŁ P.C.K. W LUBLIŃCU.

Oddział P.C.K. powstały w Lublińcu przed 5-ciu niespełna laty zorganizował 4 koła i delegatury, które łącznie liczą ponad 800 osób, członków P.C.K. Oddział posiada wyszkolone kadry ratownicze, ujęte w kilka sekcji ratowniczo-sanitarnych.

W bież roku Oddział organizuje kurs dla sióstr pog. san. P.C.K.

Z ŻYCIA KOŁA P.C.K. W JASTRZĘBIU - ZDROJU.

Koło P.C.K. w Jastrzębiu - Zdroju, założone w jesieni 1935 roku, działa bardzo sprawnie. Posiada dobrze wyszkoloną drużynę ratowniczą i urządza stale imprezy, zabawy i zbiórki na cele P.C.K. Z uzbieranych funduszów wysłano na przeszkolenie jako pielęgniarkę jedną z ratowniczek drużyny i jako instruktora II klasy p. Gajdę, oboje ukończyli kurs z dobrym wynikiem. Oprócz tego zakupiono najpotrzebniejszy sprzęt dla drużyny do ćwiczeń praktycznych.



Drużyna ratownicza P.C.K. w Tczewie.

Koło liczy 100 członków. co na warunki miejscowe i wśród wielkiej ilości bezrobotnych stanowi ilość rekordową.

Zarząd wystarał się o bezpłatne udzielanie niektórych zabiegów leczniczych dla najbiedniejszych w Sanatorium im. Marszałka Piłsudskiego, za co należy się podziękowanie Dyrektorowi, p. Faruzelowi.

Oprócz tego wybitnie poparli akcję P.C.K. właściciele Zdroju Jastrzębie: pp. Józef i Mikołaj Wilczakowie, którzy oddali do dyspozycji Koła P.C.K. 100 kąpieli bezpłatnych dla najbiedniejszych.

Naczelnicy gmin okolicznych, łącznie z sekretarzami, zrozumieli szlachetne cele P.C.K. i wybitnie popierają akcję Koła.

OKRĘG LUBELSKI.

ODDZIAŁ P.C.K. W BIŁGORAJU POMAGA BEZROBOTNYM.

Miasto Biłgoraj posiada dość wiele takich robotników, którzy pracę mogą znaleźć tylko latem. Z nastaniem zimy są oni skazani na bezczynne wyczekiwanie cieplejszych dni, kiedy pracę będą znów mogli otrzymać. Społeczeństwo zrozumiało tę tragedię robotników sezonowych oraz bezrobotnych i wspólnym wysiłkiem stara się im nieść pomoc. Poważniejsze instytucje organizują pomoc we własnym zakresie. Taki

Drużyna rat. P.C.K. w Jastrzębiu Zdroju z prezesem Koła p. mjr. Faruzelem na czele.





Członkowie drużyn rat. P.C.K. w Zduńskiej Woli przy kiosku propagandowym podczas „Tygodnia" P. C. K.

przykład daje Oddział P.C.K. w Biłgoraju, który przez całą zeszłą zimę od listopada do marca zorganizował przy miejscowym ośrodku zdrowia punkt dożywiania dla 50 najbiedniejszych osób. W okresie zimy wydano 6.185 obiadów z chlebem.

Poniesiony wysiłek i koszt były bardzo znaczne, lecz w akcji tej należy również podkreślić, że P.C.K. dąży do spełnienia wszystkich swych zadań w jak najszerszym zakresie, przychodząc zawsze z pomocą wszystkim tym, którzy jej potrzebują.

OKRĘG KRAKOWSKI.

POMOC SANITARNA W CZASIE ODPUSTU GŁÓWNEGO W KALWARII ZEBRZYDOWSKIEJ.

Polski Czerwony Krzyż zorganizował pogotowie ratunkowe w Wadowicach podczas Głównego Odpustu w Kalwarii Zebrzydowskiej.

Trzy patrole ratowniczo-sanitarne P.C.K., pod kierownictwem instruktora, udzieliły pierwszej pomocy w 630 wypadkach.

Gdy konieczna była interwencja lekarza, stojące zawsze w pogotowiu biedki sanitarne, odwoziły natychmiast osobę chorą do szpitala w Zebrzydowicach.

W godzinach wieczornych patrole rat.-san. obchodziły kwatery pątników, rozpytując o chorych, oraz udzielając rad i wskazówek, dotyczących picia wody, spożywania owoców itd. Nocną służbę pełniło zawsze 3-ch drużyniaków, dzienną 6. Praca drużyn ratowniczych P.C.K. napotykała się na każdym kroku z olbrzymim uznaniem, tak pątników, jak i tamtejszej ludności.



Żeńska drużyna ratownicza P.C.K. w Nowogródku.

Materiały opatrunkowe oraz medykamenta pobierano w aptece OO. Bonifratów w Kalwarii Zebrzydowskiej na sumę ponad 250 złotych.

Przeor klasztoru OO. Bernardynów w Kalwarii przesłał list dziękczynny do Oddziału P.C.K. w Wadowicach, wyrażając wdzięczność za tak świetnie zorganizowaną akcję sanitarną i podkreślając podniosły fakt „że tu nie chory szukał lekarza, ale przeciwnie wyszukiwano chorych. Publiczność znalazła w Polskim Czerwonym Krzyżu prawdziwego przyjaciela w nieszczęściu".

POWSTANIE KOŁA P.C.K. W SZCZEPANOWIE (POW. BRZESKO).

W roku 1937 zorganizowano w gminie szczepanowskiej Koło P.C.K. Zainteresowanie się Kołem jest wielkie i praca w nim rozwija się pomyślnie.

Z inicjatywy lekarza powiatowego, dr. Kossowskiego, Koło urządziło dla swoich członkiń kurs sanitarno-ratowniczy przeciwgazowy. Prezes Koła, p. Wł. Duda, zwerbował 98 uczestniczek. Kurs prowadziła z ramienia powiatowego Oddziału P.C.K. instruktorka p. Janina Bereziukówna, która w przeciągu 3-ch tygodni wywiązała się doskonale ze swego zadania. Odbyło się uroczyste zakończenie kursu przy udziale p. starosty pow., wójta gminy oraz całego Zarządu Koła.



Koło P.C.K. w Szczepanowie.

Z DZIAŁALNOŚCI POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA W BELGII.

Ostatnie sprawozdanie p. Czesława Sławskiego, delegata P.C.K., zamieszkałego w Brukseli, podaje ciekawe szczegóły o dalszym rozwoju pracy Czerwonego Krzyża na terenie Belgii.

Coraz liczniejsze prośby o radę i pomoc, kierowane przez uchodźctwo polskie do delegata P.C.K. dowodzą, że Polski Czerwony Krzyż stał się placówką zaufania emigracji polskiej w Belgii.

W ostatnich miesiącach znacznie się zwiększyła w Belgii ilość emigrantów polskich. Przyjechało około 10.000 robotników, wywołało to oczywiście znaczne zwiększenie liczby zgłoszeń o pomoc, radę i opiekę.

Wielu z nowoprzybyłych robotników nie może się zastosować do nowych warunków życia. Opuszczają oni pracę i zwracają się gremialnie do P.C.K. Powiększyła się tzw. „dzika emigracja" ludzi, którzy różnymi sposobami przybywają z Polski do Belgii w nadziei otrzymania pracy bez kontraktu i bez dokumentów. Początkowo udawało się ich umieszczać po kopalniach, lecz obecnie nastąpiło obostrzenie przepisów o przyjmowaniu obcokrajowców do pracy. Delegatowi P.C.K. udało się umieścić kilkudziesięciu Polaków w kopalniach rudy i w hutach w Wielkim Księstwie Luksemburskim.

Wszyscy ci ludzie przychodzą do P. C. K. bez jakichkolwiek środków utrzymania i trzeba im pomagać, aż do chwili wyszukania dla nich pracy .



Drużyna rat. P.C.K. w Eysden.

Podczas swych licznych wyjazdów do polskich kolonii robotniczych, delegat P.C.K. stwierdził wielokrotnie ujemny stan zdrowotny i sanitarny wśród polskiego elementu. To też w ubiegłym półroczu liczne były wypadki interwencyj administracyjnych w sprawach uzyskania ulg i w płaceniu za pobyt, leczenie i operacje w szpitalach i lecznicach. Dąży się do uświadomienia wychodźctwa polskiego o sposobie postępowania w podobnych wypadkach, jak należy postępować i dokąd się zwracać, by uniknąć płacenia wygórowanych kosztów za utrzymanie i leczenie w szpitalach i sanatoriach.

Odnośnie wypadków przy pracy w przemyśle belgijskim — interwencje delegata P.C.K. ograniczają się do udzielania porad, ułatwienia ekspertyz lekarskich, odnalezienia adwokatów, uzyskiwania dokumentów administracyjnych, pisania podań, tłumaczeń i do udzielania pomocy doraźnej.

Z innych pomocy moralnych należy wymienić interwencje w celu umieszczenia chorych w szpitalach i roztaczania opieki nad ich rodzinami, szczególnie nad dziećmi, które umieszcza się w koloniach wakacyjnych na czas pobytu rodziców w sanatorium, czy w szpitalu.

Delegat P.C.K. zorganizował w koloniach polskich popularne wykłady o higienie, wygłaszane przez lekarzy. Wykłady obejmują dodatkowy kurs o gazach i ratownictwie zagazowanych w kopalniach.

Współpraca z innymi organizacjami polskimi w Belgii jest bardzo intensywna, szczególnie ze Związkiem Strzeleckim. Zawody sportowe Strzelca są obsługiwane przez sekcje drużyny ratowniczej P.C.K. Delegat P.C.K. ustanawia nagrody za wyczyny sportowe w postaci apteczek.

Robotnicy polscy, pracujący w Wielkim Księstwie Luksemburskim, zgłaszają się masowo na członków P. C. K., prosząc jednocześnie o pomoc w uzyskaniu paszportów, wiz pobytowych i pracy. Godną zaznaczenia jest wdzięczność tych ludzi, którym Polski Czerwony Krzyż dopomógł w znalezieniu pracy i uregulowaniu dokumentów osobistych, zwracają oni częściowo udzielone im sumy na podróż i opłaty za wizy.

UKONSTYTUOWANIE SIĘ KAPITUŁY ODZNAKI HONOROWEJ P.C.K.

W październiku r. b. ukonstytuowała się Kapituła Odznaki Honorowej P.C.K.

W skład członków Kapituły wchodzą, wybrane w dn. 10 maja r. b. przez Radę Główną PCK. następujące osoby:

- p. Sędzia Aleksy Chrzanowski,
- p. Jan Mejssner,
- p. Dyr. Dymitr Szarzyński,
- p. Min. Józef Wielowieyski,
- p. Jadwiga Zgórska.

Prócz wyżej wymienionych osób w myśl par. 10 Regulaminu Odznaki Honorowej P.C.K. w skład kapituły wchodzą Prezes i Sekretarz Zarządu Gł. P.C.K.

Dn. 2.X. na Prezesa Kapituły — został wybrany p. Dyrektor Dymitr Szarzyński,

na Wiceprezesa — Sędzia Aleksy Chrzanowski.

Czynności Sekretarz Kapituły pełni p. Inż. Ludwik Fuks, Sekretarz Zarządu Gł. P.C.K.



Zakończenie półkolonii dziecinnej zorganizowanej przez Zarząd Oddz. P.C.K. w Wilejce.

Z OSTATNIEJ CHWILI

POŚWIĘCENIE NOWEGO LOKALU ZARZĄDU GŁ. POLSK. CZERW. KRZYŻA.

Dnia 18 b. m. J. E. Biskup Polowy Wojsk Polskich, Ksiądz Józef Gawlina, dokonał poświęcenia nowego lokalu Zarządu Gł. P. C. K. przy Placu Dąbrowskiego Nr. 8 (Kredytowa Nr. 9).

W uroczystości wzięli udział przedstawiciele władz oraz członkowie Rady Głównej i delegaci Okręgów P.C.K. z całej Polski.

POSIEDZENIE RADY GŁÓWNEJ POLSK. CZ. KRZ.

Dnia 18 b. m. w lokalu Zarządu Gł. P.C.K. odbyły się obrady Rady Głównej P.C.K. przy udziale przedstawiciela Min. Opieki Społecznej, dr. Tubiasza, Delegata Rządu dla spraw P.C.K. — Dr. Płk. Szalli oraz delegatów Okręgów P.C.K. z całej Polski.

Po zagajeniu obrad przez Prezesa Zarządu Gł. — Gen. A. Osińskiego, dokonano wyboru Prezydium Rady Gł. w skład którego weszli: p. senator T. Petrażycki, jako przewodniczący oraz sędzia M. Piesiewicz, prezes Okręgu Podlaskiego, jako wiceprzewodniczący i Dr. M. Dworczyk, delegat Okręgu Śląskiego, jako sekretarz.

Prezes Zarządu Gł. Gen. Osiński, referując program prac P.C.K. na rok 1938, podkreślił najważniejsze zadania P.C.K. w chwili bieżącej, kiedy pojęcie frontu wojennego w razie wojny rozciąga się na cały kraj i obowiązki P.C.K., instytucji powołanej do współdziałania z armią, znacznie się powiększają równolegle do potrzeb państwowych i społecznych.

Zatwierdzono program prac oraz preliminarz budżetowy na r. 1938. przedyskutowano wnioski budżetowe, zatwierdzono regulaminy sądu organizacyjnego P.C.K. i Kół Młodzieży P.C.K.

Rada Główna uznała Walne Zgromadzenie Oddziału Warszawskiego P.C.K. z dnia 21.XI. r. b. za legalne i ważne oraz przeprowadzone na tym Zgromadzeniu wybory za prawomocne i zleciła mianowanemu przez Zarząd Gł. Komisarzowi Okręgu - Oddziału Warszawskiego, członkowi Rady Głównej i Sekretarzowi Zarządu Okręgu Łódzkiego P.C.K., p. Serafinowiczowi, zajęcie się sprawą dalszej organizacji Oddziału, zgodnie z przepisami statutowymi.

Dokonano wyborów do Sądu Organizacyjnego, do którego powołano: hr. Bnińskiego, sędz. A. Chrzanowskiego, prezesa T. Filipowicza, senatora Petrażyckiego, gen. Skierskiego, Dr. Z. Gilewicza, sędz. W. Olewskiego.

W wyniku uzupełniających wyborów do Zarządu Głównego weszli: jako skarbnik p. Wacław Lachert, jako szef sanitarny płk. Dr. A. Jacewski, jako członek Zarządu p. Stefan Dziewulski.

ZAMIAST ŻYCZEŃ ŚWIĄTECZNYCH.

Prezes Zarz. Gł. i Zarząd Gł. P.C.K. zamiast życzeń świątecznych i noworocznych składają na Pomoc Zimową na rzecz bezrobotnych ofiarę pieniężną.

WSPOMNIENIE POŚMIERTNE



Dn. 4 b. m. zmarła siostra Polskiego Czerwonego Krzyża, śp. Czapkiewicz Helena.

Urodzona w 1898 r., lata dziecinne i pierwszą młodość spędziła na obczyźnie. Po skończeniu gimnazjum zamieszkała z rodzicami w Omsku, gdzie pracowała do końca 1921 r. w charakterze biuralistki. Wcześnie zaczęła ujawniać zamiłowanie do samarytańskiej pracy pielęgniarskiej.

W marcu 1922 r., po śmierci ojca, przyjechała z matką do Polski i wstąpiła na Kursa Macierzyste Sióstr Polskiego Czerwonego Krzyża w Warszawie. W czasie studiów i po ich ukończeniu podejmowała się prywatnych dyżurów przy ciężko chorych, zarabiając w ten sposób na utrzymanie swoje i matki. Od 19 lutego 1923 r. pracowała w charakterze siostry salowej w Szpitalu Szkolnym P. W. San.

Siostra Helena Czapkiewicz posiadała w wysokim stopniu zalety cechujące dobrą pielęgniarkę — zrozumienie psychologii chorego,, umiejętność podejścia do niego, wczucie się w jego niedolę i chęć ulżenia jego cierpieniom — łagodną, troskliwą i fachową opieką, współczuciem i dobrym słowem. Pracowała zawsze z zaparciem się siebie i z zadziwiającą sumiennością i dokładnością wykonywała swoje obowiązki i wszystkie zlecenia lekarskie.

Ciężka praca, podczas której nie oszczędzała własnych sił i zdrowia, doprowadziła ją do cukrzycy, a następnie gruźlicy. Będąc już chorą, pracowała ponad siły. Została zwolniona ze służby dn. 31 sierpnia 1937 r. z powodu złego stanu zdrowia. Pomimo zastosowania wszelkich możliwych środków leczniczych, życie Jej gasło stopniowo i dn. 4 listopada oddała swą piękną duszę Bogu w tym samym szpitalu, w którym przez tyle lat była duchem opiekuńczym chorych.

Żegnają Ją łzy osieroconej Matki, żegna szczery żal i uznanie przełożonych i koleżanek.

Cześć Jej pamięci!

O RATOWNICTWIE PRZECIWGAZOWYM

GAZY TRUJĄCE C. D.

B. Kwas pruski:

Kwas pruski, czyli cyjanowodór jest trucizną niezmiernie zjadliwą i niebezpieczną. W czasie wojny światowej był używany przez pewien czas do wypełniania pocisków, ale ponieważ pary jego są lżejsze od powietrza i ulatniają się szybko, nie był on w terenie dość skutecznie trujący, aż wreszcie zaniechano używania go w celach bojowych. Nie jest jednak rzeczą wykluczoną, że może być użyty w przyszłości, ponieważ w Stanach Zjednoczonych A. P. i w Niemczech zgłoszono kilka lat temu patenty na tzw. stabilizowany kwas pruski.

Kwas pruski działa bardzo szybko. Jeżeli człowiek znajdzie się w odpowiednim stężeniu tej trucizny — objawy pojawiają się natychmiast.

Zatrucie ciężkie: Pojawia się gwałtowny ucisk w krtani i zawroty głowy, oraz silne otępienie. Równocześnie występuje silne osłabienie wzroku i gwałtowny czasem ból w skroniach. Pojawia się również silny ból w karku i opasujący jak kleszczami spowodowany ból w klatce piersiowej. Dołącza się gwałtowne bicie serca i silna duszność. Człowiek zatruty traci przytomność i jeśli pozostaje nadal w atmosferze kwasu pruskiego pojawiają się drgawki, a wkrótce po nich dochodzi do porażenia oddechu i serca. Przez cały czas zatrucia oczy są silnie wytrzeszczone ,a gałki oczne charakterystycznie lśniące.

Zatrucie lekkie: Objawy są podobne do wyżej opisanych, ale bez porównania słabsze i najczęściej nawet nie dochodzi do utraty przytomności.

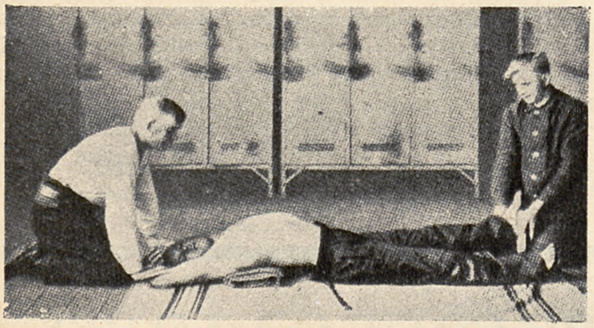
Pierwsza pomoc po zatruciu gazami trującymi:

Pamiętać musimy o tym, że normalny pochłaniacz maski przeciwgazowej nie chroni ani przed tlenkiem węgla, ani przed kwasem pruskim i dlatego nie wolno wchodzić w atmosferę tych gazów jeśli się nie posiada specjalnych pochłaniaczy.

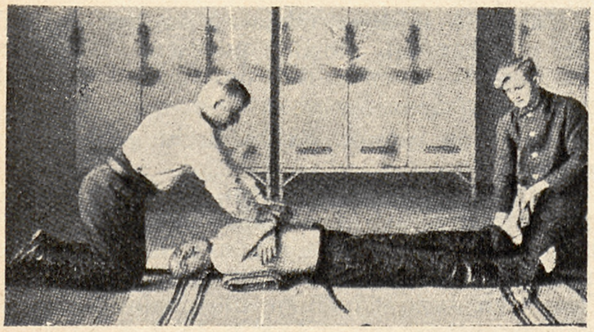
Wyżej wspomniane przy gazach duszących tampony przesycone roztworem sody oczyszczonej nie chronią również przed gazami trującymi.

Jeżeli wypadek zatrucia gazem trującym zdarzył się wewnątrz jakiegoś lokalu, nie możemy się wahać z wejściem do wnętrza z powodu braku odpowiedniego pochłaniacza w masce. Wchodzimy po prostu bez maski i powstrzymujemy oddech. Szybko zdążamy do najbliższego okna i wybijamy szyby. Stwarzamy w ten sposób przewiew, który usunie gaz trujący na zewnątrz. Równocześnie zamykamy ewentualnie otwarty kurek od gazu, względnie otwieramy ewentualnie zamkniętą zasówkę u pieca i wybiegamy znów za drzwi. Zaczerpnąwszy oddechu powracamy znów do danego pokoju wstrzymując znów oddech i wyciągamy zatrutego na zewnątrz. Układamy go wygodnie na świeżym powie-

trzu i badamy czy mamy przed sobą jeszcze żywego człowieka, czy też już zimne zwłoki. Jako zasadę w ratownictwie przyjąć musimy to, że dopóki ciało jest ciepłe, należy stosować jak najrychlej pierwszą pomoc, a nie tracić napróżno czas na rozpoznawanie czy dany człowiek żyje jeszcze, czy już zmarł. Często zatruty robi zewnętrzne wrażenie człowieka martwego. Nie oddycha zupełnie, serce nie pracuje, albo pracuje tak słabo, że nie można absolutnie wyczuć tętna. A jednak i takich ludzi można często uratować, jeśli ratownik jest stanowczy i uparty w swej akcji i nie opuszcza tak łatwo rąk. Są w literaturze notowane wypadki, że dopiero po 7 godzinach sztucznego oddychania udawało się



Sztuczne oddychanie metodą Silwester-Brosch-Koch — wdech.



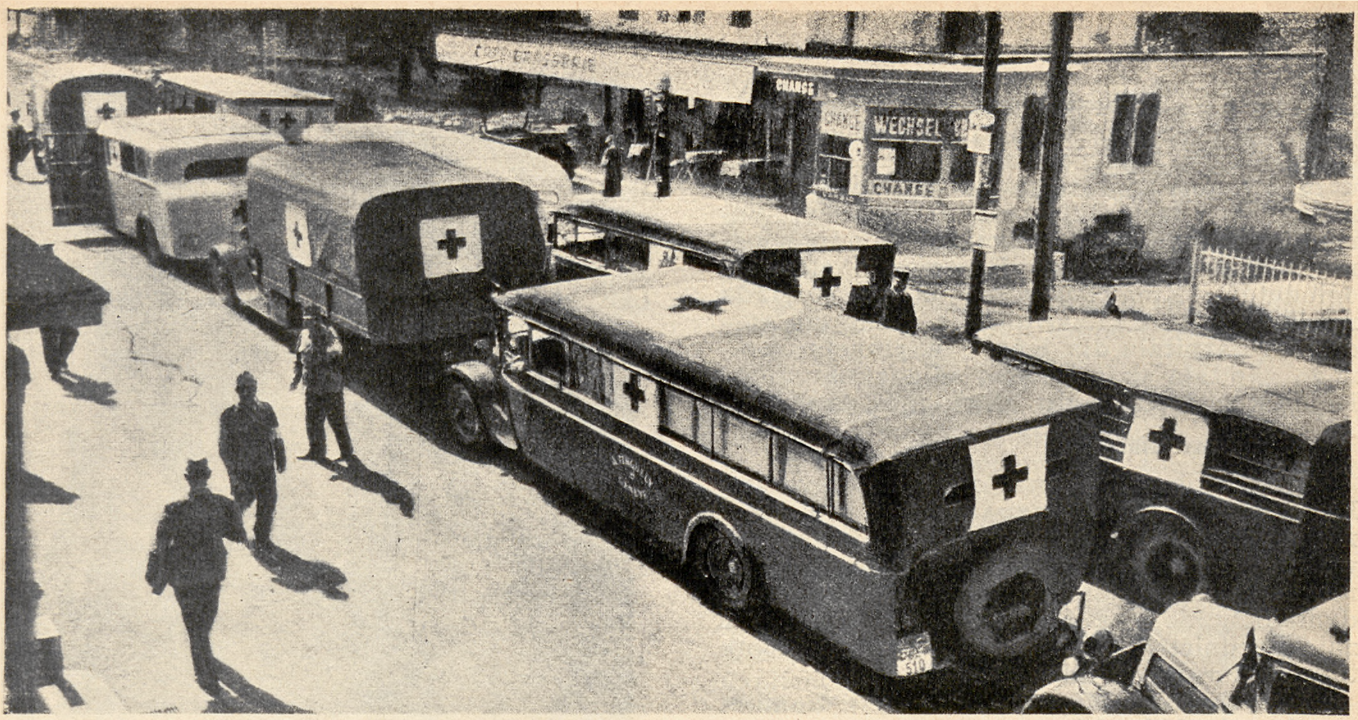
Sztuczne oddychanie metodą Silwester-Brosch-Koch — wydech.

uratować zatrutego. A gdyby ratownik w wymienionym wypadku dał za wygraną po upływie pół godziny, jak to się zwykle robi, na pewno nie wygrałby walki o życie zatrutego.

A więc sztuczne oddychanie — najważniejszy zabieg po zatruciu gazami trującymi. Do sztucznego oddychania nie można przystąpić od razu. Trzeba zatrutego przygotować do tego szybko w następujący sposób:

Układamy zatrutego na wznak na podłodze, czy też na noszach. Rozpinamy szybko krępujące części ubrania. Pod łopatki wsuwamy wałek zwinięty z koca, czy płaszcza, aby wysklepić klatkę piersiową zatrutego. Głowa zwisa ku tyłowi. Chwytem czterema palcami za kąt szczęki dolnej i naciskiem wywartym kciukami na brodę rozwieramy zaciśnięte szczęki i wsuwamy między zęby zwinięty twardo bandaż. Wyciągamy język na brodę po uchwyceniu go w palce przez płatek gazy i przywiązujemy go kawałkiem bandaża do brody przez kark. Owijamy wskazujący palec prawej ręki płatkiem gazy i oczyszczamy nim usta i gardło z wymiocin. Przechylamy głowę nieco na bok, aby wymiociny i ślina nie wpadła do dróg oddechowych i przyklękamy nad brzuchem zatrutego. Kładziemy ręce na dolnym łuku żeber i naciskamy płasko dłoniami od boków i od przodu licząc: „raz-dwa-trzy". Następnie nagłym ruchem odrywamy dłonie od zatrutego licząc znów :„raz-dwa-trzy". W ten sposób powtarzamy rytmicznie nacisk na dolną część klatki piersiowej i nagłe zwolnienie nacisku. Przy nacisku wychodzi powietrze z płuc i krew z serca, przy zwolnieniu nacisku wpada powietrze do płuc, a krew do serca. Sztuczne oddychanie wykonywane w ten sposób jest równocześnie doskonałym masażem serca i ożywia człowieka w znakomity sposób. Można również wykonać sztuczne oddychanie metodą: Silwester-Brosch-Koch. Ryciny umieszczone najlepiej demonstrują ten sposób wykonywania sztucznego oddychania:

Wzywamy na miejsce wypadku lekarza, względnie odnosimy zatrutego do lekarza, jeśli już zacznie sam oddychać. Lekarz ewentualnie prowadzi dalej sztuczne oddychanie, wstrzykuje środek wzmacniający serce i każe podawać tlen z aparatu tlenowego ratowniczego. Jako środki wzmacniające serce nadają się najlepiej: koramina, korpiryna i stiminol. Leki te wstrzykuje lekarz nawet dożylnie i to w dawkach silnie zwiększonych. Tlen podajemy w dawkach również większych, bo do 10 litrów na minutę i w tym wypadku możemy dodać do tlenu 5% dwutlenku węgla, który pobudza silnie oddech i serce do pracy. Całe ciało dobrze jest nacierać ciepłą wodą z octem. Czasem dobrze skutkuje zimny okład położony na kark. Musimy jednak uważać aby nie oziębiać ciała zatrutego, gdyż zużywa to niepotrzebnie duże ilości tlenu. Jako środka cucącego nie należy używać amoniaku, gdyż o wiele lepsze usługi oddaje kwas octowy podsunięty pod nos na wacie. Kwas octowy pobudza oddech i wzmacnia serce, czego nie czyni wcale amoniak. Płynów cuchnących nie wolno podsuwać zatrutemu pod nos w butelce, gdyż płyn może się wylać i możemy nim uszkodzić zatrutego. Z chwilą kiedy zatruty zacznie wracać do przytomności należy mu podać kubek czarnej kawy i kilkanaście kropel walerianowych w łyżce wody. Gdyby zatruty dostał gwałtownych drgawek, co się zdarza po zatruciu tlenkiem węgla, lekarz wykonuje słabą narkozę eterową. Wystarczy do tego celu około 20 g eteru. Drgawki wówczas szybko ustępują.



Kolumna samochodowa Szwajcarskiego Cz. Krzyża wyrusza do Hiszpanii.

POD ZNAKIEM CZERWONEGO KRZYŻA NA SZEROKIM ŚWIECIE

AKCJA MIĘDZYNARODOWEGO KOMITETU CZERW. KRZYŻA W HISZPANII.

Międzynarodowy Komitet Czerw. Krzyża działa przeszło od roku na terenie Hiszpanii. Sześć delegacji Międzynarodowego Komitetu pracuje stale w następujących miastach: Walencja, Madryt i Barcelona — po stronie rządowej, Burgos, Salamanca i San Sebastian — po stronie rządu narodowego.

Delegacje Międz. Komitetu są bardzo czynne, w Madrycie biura Międzynarodowego Komitetu Czerwonego Krzyża zatrudniają 58 osób i przyjmują codziennie od 2000—2500 interesantów.

Pomoc więźniom.

Działalność Międzynarodowego Komitetu rozwinęła się w kilku kierunkach, opieka nad więźniami zajmuje miejsce pierwszorzędne w pracy delegatów Międzynarodowego Komitetu. Odwiedzają oni stale więzienia

---

Do str. 268.

Lekarz może wreszcie zastosować specjalne odtrutki, gdyż znamy takie i przeciw tlenkowi węgla i przeciw kwasowi pruskiemu.

W wypadkach bardzo ciężkich, wprost beznadziejnych zatrucia tlenkiem węgla, cudowny efekt daje przetoczenie około 400 g krwi (transfuzja).

Skuteczną metodą pomocniczą jest równoczesne naświetlanie zatrutych tlenkiem węgla za pomocą lampy kwarcowej.

W wypadku szału, należy zatrutego obezwładnić i skrępować miękkimi więzami, lub kaftanem bezpieczeństwa i nie uważać go za umysłowo chorego, gdyż stan ten może być przemijający i nie stwarza powodu do przylepiania człowiekowi marki wariata na całe życie.

Dr Ludwik Krzewiński.

BIBLIOGRAFIA:

Dr. K. Thiel: Użycie błękitu metylowego po zatruciu tlenkiem węgla. (Dr. H. Nr. 186).

Zatrucia tlenkiem węgla są ciągle przyczyną gwałtownych schorzeń i śmierci. Dlatego też należy witać chętnie każdy nowy sposób ratowniczy, umożliwiający zwalczenie tej trucizny w organizmie człowieka zatrutego. Jedną z takich nowych metod ratowniczych jest właśnie wstrzykiwanie błękitu metylowego.

Autor omawia w długim artykule drogi jakimi mógłby działać ratowniczo wstrzyknięty błękit metylowy i dochodzi wreszcie do rezultatu negatywnego. Stwierdza kategorycznie, że wstrzykiwanie błękitu metylowego jest nietylko zupełnie bezużyteczne i nie pomaga zatrutemu zupełnie, ale nawet czasem może być bardzo szkodliwe, o czym jednak autor ze względu na brak miejsca w artykule, dokładniej nie wspomina.

Identycznie wyraża się autor na temat innej odtrutki przeciw tlenkowi węgla, tzw. tioniny, poleconej w r. 1935 przy zatruciach tlenkowęglowych, której działanie miało się opierać na zasadach podobnych do działania błękitu metylowego.

i znacznie się przyczynili do złagodzenia ciężkiego losu bardzo licznych jeńców politycznych. W Madrycie np. delegaci Międzynarodowego Komitetu stwierdzili wśród więźniów liczne wypadki otwartej gruźlicy. Warunki więzienne nie pozwalały na odpowiednie leczenie chorych. Energiczne starania delegatów Komitetu wyjednały od władz rządowych zorganizowanie w Madrycie specjalnego szpitala dla jeńców w gmachu dawnego szpitala dziecinnego. Międzynarodowy Komitet nadesłał cały ekwipunek szpitalny.

Wymiana listów.

Hiszpania narodowa nie ma możności korespondowania z Hiszpanią rządową. Listy nie kursują pomiędzy jedną a drugą stroną walczących i rodziny rozdzielone linią frontu nie mają możności pisywania do siebie. Jedynie listy kierowane do Genewy i przesyłane za pośrednictwem Międzynarodowego Komitetu docierają do adresatów.

Dotychczas Międzynarodowy Komitet przekazał około 850 tysięcy listów rozdzielonym rodzinom, które znalazły się w Hiszpanii po obu stronach frontu i nie miały żadnej możności pisywania do siebie.

Ewakuacja mieszkańców Madrytu.

Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża łącznie z Czerwonym Krzyżem Szwajcarskim i mając zapewnioną pomoc rządu szwajcarskiego, postanowił ułatwić ewakuację osobom, pragnącym opuścić Madryt, a pozbawionym możności wyjazdu.

Czerwony Krzyż Szwajcarski wysłał w tym celu do Madrytu kolumnę samochodową, złożoną z 12 autokarów i z 3-ch aut ciężarowych. W przeciągu dwóch miesięcy kolumna stale kursowała pomiędzy Madrytem i Walencją. Przeszło 2.200 kobiet, starców i dzieci zostało wywiezionych do Walencji, skąd oddane do rozporządzenia Międzynarodowego Komitetu okręty francuskie i angielskie odwiozły uchodźców hiszpańskich do Marsylii.

Wymiana jeńców.

Pierwsza wymiana jeńców, przeprowadzona przez Międzynarodowy Komitet, odbyła się w jesieni 1936 r. Wymieniono wówczas 300 kobiet, po 150 z każdej strony. Następnie dokonano jeszcze kilkunastu wymian, obecnie od szeregu miesięcy toczą się za pośrednictwem Międzynarodowego Komitetu pertraktacje o wymianę 2 tysięcy jeńców.

Środki finansowe.

Ofiary, przesłane przez Narodowe Towarzystwo Czerwonego Krzyża na ręce Międzynarodowego Komitetu dla ofiar wojny domowej w Hiszpanii, wyniosły do października r. b. 955 tysięcy franków szwajcarskich.



CZERWONY KRZYŻ I WOJNA NA DALEKIM WSCHODZIE.

Delegat Międz. Komitetu Cz. Krzyża w Szanghaju.

Jak już donosiliśmy w jednym z poprzednich numerów naszego miesięcznika, Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża w Genewie, uwzględniając prośbę obu stron walczących wysłał swego specjalnego delegata p. de Watteville na Daleki Wschód.

Po przybyciu do Szanghaju p. de Watteville zwiedził niezwłocznie, znajdujące się w koncesji Międzynarodowej szpitale i obozy koncentracyjne, którymi opiekują się organizacje chińskie i międzynarodowe. Został obecnie zorganizowany Komitet Centralny, który pracuje łącznie z Chińskim Czerwonym Krzyżem i koordynuje całą działalność samarytańską w Szanghaju.

Pan de Watteville zwiedził również japoński okręt szpitalny. Następnie wyjechał do Nankinu, gdzie był przyjęty przez wodza naczelnego armii chińskiej i przez ministrów wojny i spraw zagranicznych. W drodze powrotnej do Szanghaju zahaczył o linię frontu, badając warunki w jakich odbywa się ewakuacja rannych. Prawie wszystkie szpitale polowe zorganizował Chiński Czerwony Krzyż.

Apel Chińskiego Cz. Krzyża.

Na początku działań wojennych Chiński Czerwony Krzyż zwrócił się do Międzynarodowego Komitetu z prośbą o pomoc w zakresie personelu lekarskiego i środków opatrunkowych. Poza tym naczelny dyrektor Chińskiego Urzędu Higieny skierował do wszyst-

kich przedstawicieli dyplomatycznych w Nankinie pismo okólne „W imieniu Narodu Chińskiego i Chińskiego Czerwonego Krzyża", w którym zwrócił uwagę przebywających w Chinach dyplomatów na ciężkie położenie chińskiej służby sanitarnej z powodu braku środków opatrunkowych i medykamentów.

Pismo głosiło w dalszym ciągu, że brak doświadczonych chirurgów daje się bardzo dotkliwie we znaki, przyjazd lekarzy chirurgów jest niezmiernie pożądany. Stan sanitarny jest groźny, epidemie cholery, dysenterii i tyfusu szerzą się wśród uchodźców. Ukazała się dżuma w prowincji Fou-Kien.

Chorzy i ranni żołnierze i cywilni napływają bez przerwy do szpitali, wobec czego brak środków opatrunkowych i lekarstw wytwarza sytuację tragiczną.

Najbardziej potrzebne są środki znieczulające, aseptyczne, instrumenty chirurgiczne, środki uspakajające ,torby lekarskie.

Na zakończenie dyrektor Urzędu Higieny prosi wszystkich dyplomatów, aby zwrócili się do swych odnośnych rządów z prośbą o udzielenie pomocy Chińskiemu Czerwonemu Krzyżowi.

Ciężka sytuacja Chińskiego Cz. Krzyża. Należy zaznaczyć, że już od szeregu miesięcy Rząd Chiński, w przewidywaniu zatargu zbrojnego z Japonią, wydał szereg zarządzeń, dotyczących akcji ratowniczej i sanitarnej na wypadek nagłej potrzeby. Narodowy Urząd Higieny wciągnął do współpracy organizacje społeczne i humanitarne, zespoły studenckie oraz wszystkie warstwy ludności; w ten sposób zdołano poczynić odpowiednie przygotowania i wyszkolić pomocniczy personel sanitarny.

Lecz rozproszenie działań wojennych na ogromnym terytorium Północnych Chin i intensywność walk na froncie Szanghaju wykazały niebawem niewspółmierność poczynionych przygotowań w stosunku do naglących potrzeb w dobie działań wojennych.

Podczas krwawych walk, toczących się w Szanghaju i na peryferiach miasta, Komitet Pomocy w Szanghaju, współpracując z Chińskim Czerwonym Krzyżem, zmobilizował 15 drużyn ratowniczych. Drużyny te pracowały z wielkim poświęceniem, niosąc pierwszą pomoc żołnierzom i cywilnym i odstawiając poszkodowanych do szpitali w Szanghaju i w okolicach.

„DZIENNIK BIURKOWY" POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA

Ukazał się nakładem Zarządu Głównego Polskiego Czerwonego Krzyża „Dziennik biurkowy" — kalendarz informator na rok 1938. Wydawnictwo to przystosowane jest treścią do praktycznego zastosowania zarówno w instytucjach państwowych i społecznych, jak i w przemyśle, w handlu i biurowości. Wydane w estetycznej szacie zewnętrznej, zawiera sporo wiadomości jakie się mogą przydać pracownikowi każdego zawodu (m. inn. wskazówki udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach).

Blaski i cienie Iwonicza - Zdroju



Hr. Bogdan Załuski, Generalny Dyrektor Iwonicza-Zdroju

Liczni kuracjusze po powrocie z Iwonicza Zdroju, stwierdzają bezsprzecznie zbawienne skutki wód iwonickich, jak i stosowanych tam kąpieli mineralnych.

Mają jednak powód do narzekania.

Przez środek obszaru zajętego przez Zakład Zdrojowy płynie strumyk, a raczej otwarty kanał, zasilany w cuchnącą ciecz, przez położone po obu jego stronach pensjonaty, restaurację zdrojową i prywatne zakłady gastronomiczne.

Trzeba szczerze przyznać, że Zarząd Zdroju w osobach pp. Bohdana hr. Załuskiego i jego energicznej małżonki wkłada w doprowadzenie Iwonicza Zdroju do wysokiego poziomu, wiele pracy i wielkie kapitały. Ostatnio uruchomiono po europejsku urządzony oddział inhalatoryjny, wodoleczniczy oraz uskuteczniono szereg innych inwestycyj. Apelujemy przeto, my, kuracjusze do Zarządu Zdroju w imię zasad higieny, by jak najrychlej skanalizował, jeśli nie cały Iwonicz Zdrój, to przynajmiej główny jego kanał, płynący przez środek Zakładu.

Drugą bolączką iwonicką jest sprawa niedostatecznej propagandy tego uzdrowiska.

Będąc w roku bieżącym w Iwoniczu, dowiedziałam się, że w Warszawie istnieje Oddział Iwonicza Zdroju. Oddział ten stworzony dla propagandy nie stoi na wysokości zadania.

Czytelnik prasy warszawskiej więcej dowiaduje się o urządzeniach zagranicznych „badów", o cudownych skutkach wód i kąpieli w tych uzdrowiskach, aniżeli o wodach iwonickich, które przecież swą mocą i skutecznością górują niejednokrotnie nad zagranicznymi.

P. Bohdan Załuski winien w interesie nie tylko swoim, lecz i kraju pchnąć propagandę Iwonicza Zdroju na właściwe tory, by nauczyć korzystać z wód iwonickich i tych kuracjuszów, którzy dotychczas wyjeżdżając do zagranicznych „badów" niepotrzebnie i ze szkodą dla bilansu handlowego wywożą pieniądze zagranicę.

W końcu dodać należy, iż kuracjusze chrześcijanie odczuwali brak lekarza chorób wewnętrznych — chrześcijanina. W roku bieżącym brak ten został usunięty dzięki staraniom Zarządu Zdroju. Dr. Wiesławski ordynujący poprzednio w Sanatorium Zakładu Ubezpieczeń „Excelsior" a pozyskany dla Zakładu Zdrojowego zasługuje na serdeczne podziękowanie ze strony licznych kuracjuszów za swą pełną skrupulatności i troskliwości opiekę nad nimi.

K. Jaroszowa



Dr. W. Wiesławski, znany i ceniony lekarz w Iwoniczu-Zdroju

DOBRA KUCHNIA NIE JEST ZŁA

Sprawa należytego i racjonalnego trybu życia — w myśl wskazań nowoczesnych wymagań higieny — nabiera dziś coraz większego znaczenia i znajduje coraz większą liczbę — zwolenników. Tak. Nie tak jeszcze dawno wszelkie zalecenia lekarzy i higienistów co do przestrzegania zasad higieny i zdrowia, wszelkie ich przestrogi aby unikać tego wszystkiego, co skraca życie i szkodzi zdrowiu — spotykały się z pobłażliwą uwagą w rodzaju: znowu nowy wymysł — albo — łatwo to mówić ludziom zamożnym, którzy mogą sobie pozwolić na „zbytki" — ale dla nas, ludzi pracy każdy wydatek na jakiekolwiek inwestycje, czy ulepszenia w życiu domowym — to poważne nadszarpnięcie budżetu".

Dziś, na szczęście sytuacja uległa gruntownej zmianie. Higieniści podali sobie ręce z technikami, którzy dokonali znakomitych uproszczeń w różnych dziedzinach gospodarstwa domowego, a co najważniejsze — potrafili wszelkie uproszczenia i ulepszenia przystosować do kieszeni przeciętnego „szarego człowieka".

Oto np. taka dziedzina elektrycznych sprzętów domowych. Do codziennych obrazków należały (i jeszcze, niestety, należą) „wycinki" z życia pani domu, z jej królestwa zainteresowań — kuchni, zadymionej, przepojonej niezdrowymi zapachami przydymionych, czy przypalonych potraw; pani domu wiecznie niezadowolona, zdenerwowana, co znowu odbijało się na usposobieniu reszty domowników, a w rezultacie — obiad, ta podstawa naszego zdrowia — źle przyrządzony, spóźniony, podany byle jak. jak to się mówi — aby zbyć.

Wyobraźmy sobie teraz inny obrazek — nowoczesna kuchnia z urządzeniami elektrycznymi. Pod względem higienicznym najważniejszą zaletą kuchni elektrycznej jest to, że dla wytworzenia potrzebnego do gotowania ciepła nie zużywa ona wcale tlenu z powietrza i nie wydziela gazów spalinowych, które, jak to jest przy innych kuchniach, trzeba koniecznie z pomieszczenia kuchennego usuwać. Dzięki temu praca osoby gotującej jest lżejsza, zdrowsza, nawet jeżeli pomieszczenie kuchenne jest niewielkie. Dzięki przemyślanej konstrukcji kuchni, oraz wskutek stosowania najwłaściwszych dla danych procesów gotowania temperatur — potrawy się nie przypalają, przez co unika się przykrych swędów w pomieszczeniu kuchennym.

Pod względem dietetycznym kuchnia elektryczna jest prawdziwą rewelacją i stanowi wcielenie w życie najnowszych zasad tej gałęzi nauki. Przez zastosowanie niskich temperatur, właściwych dla odpowiednich technik (gotowanie, pieczenie, smażenie) i danych produktów (mięsa, ryby, jarzyny) otrzymuje się potrawy, zawierające maksimum własności odżywczych i łatwe do strawienia.

A teraz — koszty. Nabycie elektrycznych urządzeń kuchennych jest jeszcze dość trudne dla przeciętnego obywatela, ale elektrownia udziela długoterminowego kredytu i czyni znaczne ułatwienia przy instalowaniu urządzeń. Koszt prądu, ze względu na niskie ceny, stosowane przez liczne elektrownie, utrzymuje się w granicach kosztów węgla, czy gazu.

Mówiąc o kosztach gotowania elektrycznego, warto wspomnieć, że kuchnia elektryczna, dzięki stosowaniu najwłaściwszych temperatur, dla danych procesów gotowania, pozwala na znaczne zmniejszenie ilości zużywanych do gotowania tłuszczów.

Jest jeszcze cały szereg drobnych sprzętów elektrycznych, których stosowanie w gospodarstwie domowym oszczędza wiele trudów lub uprzyjemnia życie. Wspólną ich cechą pod względem technicznym jest to, że są przenośne i że otrzymują prąd z gniazd wtyczkowych, umieszczonych na ścianie.

Warto o tym wszystkim pomyśleć, jeśli troszczymy się o własne zdrowie i mamy na celu ułatwienie sobie życia — życia, które powinno być źródłem radości.

Wydawnictwa i broszury Zarządu Głównego P.C.K.

RATOWNICTWO I HIGIENA.

	zł.
Zarys Higieny Szpitalnej i Dietetyki. Kpt. Dr. Stanisław Wszelaki	0.50
Patologja Ogólna i Klinika Zagazowań Bojowych. Dr. Lustig	12.—
Podręcznik Ratownictwa. Dr. J. Misiewicz (VI wyd.	0.60
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach. Kartonik (III wyd.) za 100 egz.	0.80
Jak ratować siebie i innych w razie wojny i w czasie pokoju. Kartonik. za 100 egz.	0.80
Jak sobie ma każdy radzić w razie uszkodzeń gazami bojowymi	0.05
za 100 egz.	4.—
Jak wychować zdrowe dziecko (popularna broszura z zakresu pielęgniarstwa i opieki nad matką i dzieckiem) do lat 3	0.20
Jak wychować zdrowe dziecko (popularna broszura z zakresu pielęgniarstwa i opieki nad dzieckiem) od lat 3	0.20
Służba społeczna pielęgniarki. Prof. H. Radlińska	0.50

CYKL POPULARNYCH BROSZUR SANITARNO-HIGIENICZNYCH.

Chory w domu. (Krótki zarys i praktyczne wskazówki z zakresu pielęgniarstwa domowego)	0.15
Czyste powietrze w izbie. (Pop. broszura dla wsi w opracowaniu dr. M. Kacprzaka)	0.15
Niepotrzebne zmartwienie (popul. broszura na temat higieny jamy ustnej)	0.15
Co widziałem na wsi? (pop. broszura dla wsi w opracowaniu dr. Czesława Wroczyńskiego)	0.15
Co i jak należy jeść, aby być zdrowym (popul. broszura na temat racjonalnego odżywiania) w oprac. Doc. Dr. G. Szulca, Dyr. Państw. Zakładu Higieny	0.15
Położnica w domu (pop. broszura o przestrzeganiu wskazówek higieny dla matek i otoczenia, w oprac. Dr. St. Przedpełskiego)	0.15
Zdrowie na codzień (pop. broszura o zadaniach higieny w życiu codziennem, w oprac. Dr. Rząśnickiego)	0.15
Suchotnik w domu (pop. broszura o gruźlicy) w oprac. Dr. J. Babeckiego	0.15
Dobra woda do picia (pop. broszura dla wsi) w oprac. Dr. J. Babeckiego	0.15
Złe przyzwyczajenia (pop. broszura o najważniejszych wykroczeniach przeciwko higienie i zdrowiu) w opracow. Dr. A. Rząśnickiego	0.15
Wieś w obliczu wojny (pop. broszura o ratownictwie przeciwgazowem specjalnie dla wsi) w oprac. Dr. L. Krzewińskiego	0.15
Ratunku! Gaz! (pop broszura o ratownictwie przeciwgaz.) w oprac. Dr. L. Krzewińskiego	0.15
Budujmy kąpieliska wiejskie — Dr. L. Krzewiński	0.15
Chore zwierzę niebezpieczeństwem dla człowieka — Lek. wet. J. Lipkowski	0.15
Pilnuj oka w głowie — Dr. M. Bogusławska	0.15
Choroby zaraźliwe — Dr. St. Przedpełski	0.15

WYDAWNICTWA OGÓLNO-PROPAGANDOWE.

A. Broszury.

„Zaczęło się pod Solferino..." — A. Bogusławski	0.20
„Wczoraj, Dziś i Jutro" Pol. Czerw. Krzyża (pop. brosz. o PCK.) M. Ulrichsowa, II wyd.	0.20
Międzynarodowa Organizacja Czerw. Krzyża	0.30
Polski Czerwony Krzyż w słowie i pieśni (brosz. zawierająca materiał do obchodów)	0.50
Kazania o PCK. (broszura dla duchowieństwa z przedmową Biskupa Polowego Wojsk Polskich J.E. J. Gawliny)	0.30
Co mogą uczynić kobiety dla PCK. (II wyd.)	0.15
Wóz, samochód i samolot w służbie PCK. (pop. broszura na temat rozwoju prac PCK. i lotnictwa sanitarnego)	0.15
Czerwony Krzyż na szerokim świecie. (pop. broszura propagandowa o wszechświatowym zasięgu prac Czerwonego Krzyża) Zofia Wołłowiczowa	0.20
Czy jesteśmy potrzebni? (pop. broszura o przygotowaniach PCK. na wypadek wojny i katastrof)	0.15
Młodzi pod znakiem Czerwonego Krzyża. (pop. broszura o zadaniach Polskiego Czerwonego Krzyża wśród starszej młodzieży)	0.15
Broszurka ilustrowana barwna (specjalnie na Tydzień)	0.05
Ilustrowana miniaturka propagandowa (fotomontaż) za 100 szt.	0.50

B. Afisze, ulotki, nalepki, znaczki i t. p.

Afisz prop. 6 kol. form. 95×135 (kwestująca pielęgniarka)	0.50
Afisz mały 2 kol. form. 55×75 z cytatą z przemówienia Marsz. Śmigłego-Rydza	0.15
Afisz prop. 3 kol. 70×100 cm. („Chroni — Ratuje")	0.20
Nalepki na okna à 20 gr. za 100 szt.	1.—
Nalepki na okna à 50 gr. za 100 szt.	1.—
Ulotka prop. werbunkowa za 100 szt.	0.50
Plakaciki prop. werbunkowe do witryn sklepowych („Firma nasza jest członkiem PCK.") za 100 szt.	0.25
Znaczki kwestowe metal. (z hasłem) za 100 szt.	3.—
Znaczki kwestowe papierowe — za 1.000 szt.	0.80

BROSZURY i WYDAWNICTWA DLA KÓŁ MŁ. PCK.

Jak powstał Czerwony Krzyż. Z. Wołłowiczowa. III wyd.	0.15
Radosna praca. M. Ulrichsowa. II wyd.	0.15
Przygody Mateuszka u Duszka Kocmołuszka. Alina Kwiecińska (z ilustracjami)	0.50
„Dzień Matki" (materiały na obchód Dnia Matki, piosenki, wiersze i t. p.)	0.40
Zbiór komedyjek dla dzieci	0.40
Zbiór komedyjek dla młodzieży	0.40
Korespondencja międzyszkolna	0.15
Nasza praca (brosz. o pracach Kół Mł. P. C. K.)	0.20
Ulotka o Kołach Młodzieży P. C. K. za 100 szt.	0.60
Ulotka o korespondencji międzyszkolnej	0.02
Ulotka o konkursach zdrowia — za 100 szt.	0.60
Pocztówki propagandowe Kół Mł. PCK., ilustrujące 10 haseł Kół Mł. PCK. (seria barwnych pocztówek — 10 egz.)	0.40
Komplet druków informacyjnych o Kołach Mł. (regulamin, wskazówki, ulotki)	0.20
Karty do Konkursu zdrowia	0.02
Hymn Kół Młodzieży PCK.	0.40
Nasze Rośliny Lekarskie. W. S. Strażewicz	1.—

INSTRUKCJE, REGULAMINY, OKÓLNIKI, LEGITYMACJE, ZNACZKI.

Statut i rozporządzenie Prez. R. P.	0.20
Korpus Sióstr PCK. (regulamin)	0.40
Korpus Sióstr PCK. (umundurowanie)	0.40
Świadectwa dla Sióstr Pog. San. PCK. z ukończenia kursu — 1 egz.	0.15
Wykaz Ewidencyjny S.S. Pog. San. PCK.	0.01
Karta Ewidencyjna S.S. Pog. San.	0.02
Zobowiązanie dla Sióstr PCK.	0.01
Kwitarjusze (przychodowe z dawn. zapasów)	0.40
Karty dla członków rzeczywistych trzyletnie za 100 szt.	1.30
Karty dla członków dożywotnich za 100 szt.	0.70
Karty dla członków Kół Mł. PCK.	0.02
Znaczki PCK. do naklejania na karty członk. opłaconych składek: po 10 gr, 25 gr., 50 gr. za 1000 szt.	1.—
Znaczki - mareczki PCK. do naklejania na podania w urzędach itp. po 5 gr., 10 gr., 20 gr., 50 gr., 1.— zł. za 1000 szt.	1.—
Odznaki dla Instr. druż. rat. I kl., II kl.	1.—
Odznaki dla członków dr. rat.	0.80
Znaczki dla Kół Mł. PCK. (broszki)	0.10
Znaczki członkowskie emaliowane (na szpilkach, agrafkach i zakrętkach)	0.25
Znaczki dla członków dożywotnich	2.50

Mat. prop. wykonane na zamówienie.

Film prop. szkoleniowy „In Pace et in bello caritas" (1027 metr.). 1 kopia	950.—
Film dźwiękowy propagandowy „Czuwajmy" (1 kopia)	400.—

Przezrocza filmowe „Ornak" wraz z broszurą opisową (po zł. 4.—):
„P.C.K. przy pracy", „Radosna Praca", „Ośrodki zdrowia P.C.K.", „Pielęgnowanie niemowląt", „Dzień Matki", „Pomoc w nagłych wypadkach", „Pielęgnowanie chorego w domu".

Zamówienia tylko za zaliczeniem pocztowem, o ile jednocześnie przy zamówieniu nie będzie wypłacona należność do P.K.O. Konto czek. 10.540.
Nabywać można w Biurze Zarządu Głównego P. C. K. Wydział Propagand.-Wyd. Warszawa, Kredytowa 9 (Pl. Dąbrowskiego 8), tel. 2.35-29.

Drukarnia
PIOTR PYZ i S-ka
w Warszawie
Miodowa 8